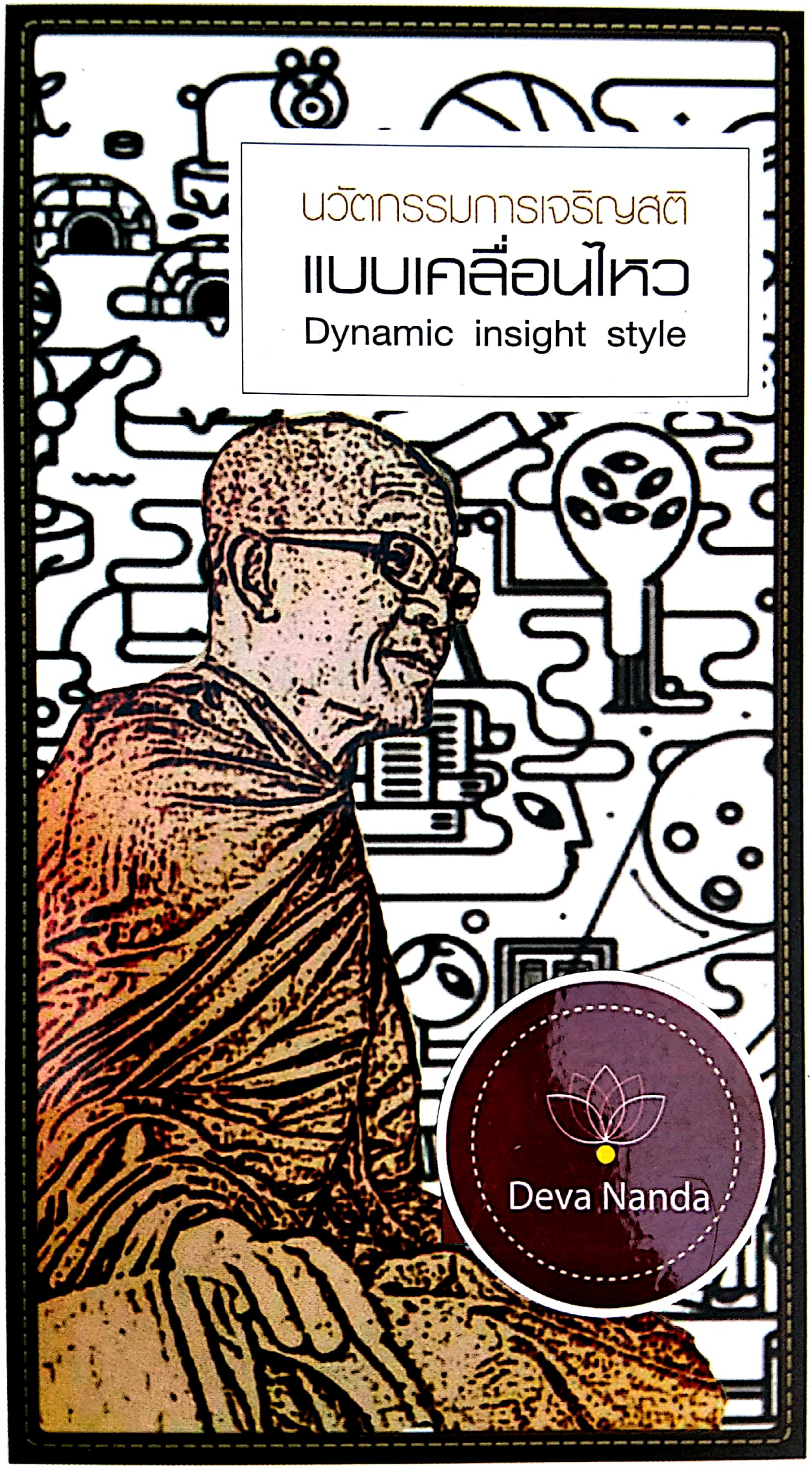
นวัตกรรมการเจริญสติ แบบเคลื่อนไหว

Dynamic insight style



ชื่อหนังสือ นวัตกรรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว
ผู้เขียน พระพุทธยานันทภิกขุ
บรรณาธิการ คุณบัญชา เกิดล่องธรรม
ผู้ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม คุณณัฐญา ลงกานี

คณะผู้ถอดธรรมบรรยาย
๑.สรรฐติชัย ชีวสุทธิศิลป์
๒.ธนวรรษ ชีวสุทธิศิลป์
๓.สมนิต บางสินธุ
๔.ภัทรวลัญช์ บางทิพย์
๕.บุษบา ใจจันทร์
๖.ธีรดา เอกคงคา
๗.สุภาวดี เขมาชีวะ
๘.พิมพ์พร ดีเดชา
๙.เพ็ญศรี เทพกุณหนิมิตต์

ผู้เรียบเรียงและพิสูจน์อักษร
๑.จิราภรณ์ เมธาบดี
๒.นนทกร สักกะพลางกูร

ผู้จัดพิมพ์
๑.อุไร ไชยา และครอบครัว
๒.เกรียงศักดิ์ หลิ่มภิญญากุล
๓.วิชัย ปุสเดโว
๔.สมาชิกกลุ่มบ้านสติมา ชิคาโก
๕.ครอบครัวธรรมสุจริต
๖.ครอบครัววิถาพร
๗.นุชรี อินทรวิโชติ

พิมพ์ที่ …………………..

วัดพระธาตุแสงเทียน ๑๑๙/๓หมู่๗ บ้านปากปาน ต.ไทรย้อย อ.เด่นชัย จ.แพร่ ๕๔๑๑๐
โทร ๐๕๔-๖๖๑๔๔๘ ๐๘๐๘๐๖๖๘๐๖

พจนาปรารภธรรม

ขอสาธุทุกสายธารงานกุศล
เป็นมรรคผลเบื้องต้นทนขวนขวาย
เพื่อลดโลภ โกรธหลง ปลงสบาย
จิตเบื่อหน่ายคลาย**กำหนัดตัดทุกข์เป็น**
ทั้งลาภยศ กินกาม ตามเราไปไม่ได้แน่
ได้เพียงแค่ชั่วค**ราวที่เราเห็น**
เป็น**ต้นทุน**บุญกุศลดลใจ**เย็น**
พ้นลำเค็ญเห็นธรรมนำสู่ใจ
โมทนาสาธุชนคนขยัน
รู้เท่าทัน**ทุก**ปัญหาปัญญาใส
รู้เท่าทันทั้งภายนอกและภายใน
แก้กันไปให้ทันการณ์ อ่านจิตตน
ฝากพรนี้แด่**ทีม**งาน**ช่วยกันตรวจ**
จัดเป็นหมวดตรวจแก้ไขไม่สับสน
อ่านให้จำทำให้ได้ไม่มืดมน
เกิดเป็นคนค้นหาใจได้นิพพาน

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ เรียบเรียงขึ้นมาเพื่อใช้เป็นคู่มือ สำหรับนักศึกษา นักปฏิบัติ ที่สนใจการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว สไตล์ Deva Nanda ซึ่งมีการปรับแก้ไขวิธีการ
เพิ่มเติมความรู้สึกตัวในหลากหลายรูปแบบ
ซึ่งกลุ่มที่เจริญสติแบบเคลื่อนไหววิธีเดิมๆ อาจจะไม่เห็นด้วยในบางแง่บางมุม เจตนาก็เพื่อส่งเสริมคนรุ่นใหม่ ให้มีกำลังใจ หันมาสนใจ ตั้งใจศึกษาเรื่องนี้ ในรูปแบบที่เป็นรูปธรรม สามารถนำการเคลื่อนไหวของร่างกายทั้งหยาบ กลาง ละเอียดอย่างมีสติ
ไปประยุกต์ใช้กับการทำงานได้

คนทั่วไปที่ไม่ได้ฝึกฝนเรื่องนี้โดยเฉพาะ
จะไม่รู้จักการนำเอาวิธีการเคลื่อนไหวทั้งสามระดับแบบนี้ไปใช้ได้เลย ถามว่าเพราะอะไร? ก็เพราะอำนาจของความเคยชิน มันมีพลังมหาศาล
ที่ครอบงำเรามาตลอดชีวิต

ดังนั้น ชีวิตจึงลื่นไหลไปตามอำนาจสัญชาตญาณตลอดเวลา
ยากที่จะใส่สัมมาสติ สมาธิ ปัญญาลงไปได้ เพราะความเคยชิน
มันไม่เปิดช่องว่างให้เรารู้สึกกายรู้สึกใจได้เลย
ตลอดเวลาเรามีแต่คิดๆๆแล้วก็คิดๆๆ อยู่ในความคิดแบบมนุษย์
ในแง่กายภาพ มนุษย์ได้พัฒนามาเป็นมนุษย์เมืองหลายพันปีแล้ว
แต่ในแง่จิตตภาพ มนุษย์เรายังพัฒนากันไปไม่ถึงไหน
เพราะจิตยังถูกกักขังอยู่ในถ้ำแห่งความคิดที่เกิดจากอวิชชา ตัณหา
อุปาทานเหมือนเดิม หรือใครว่าไม่จริง?

สำหรับผู้สูงอายุ ก็สามารถเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ได้อย่างสบายๆ
เพราะสามารถนั่งได้ทุกๆอิริยาบถ แม้กระทั่งท่านอนก็ทำได้ ทำช้าก็ได้
ทำไวก็ได้ แล้วแต่กำลังสติของใครจะมีกำลังแค่ไหน

นอกจากนี้ เรายังส่งเสริมการนำความรู้สึกตัวไปใช้กับ
การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เช่น

๑. การออกกำลังกาย พร้อมกับฝึกเดินลมปราณทุกเช้าหลังตื่นนอน ๒. ดื่มน้ำอุ่นให้มากกว่าเดิมหลังออกกำลังกาย

๓. การทานอาหารเช้าด้วยของเบาๆ เช่นน้ำผักผลไม้คั้นเป็นต้น

๔. ทานอาหารหนักมื้อเดียว

๕. เจริญสติตามรูปแบบ เมื่อมีเวลาว่าง เจริญสตินอกรูปแบบ เวลาทำงาน

๖. ล้างสารพิษออกจากร่างกาย ในรูปแบบที่ตนถนัดทุกๆอาทิตย์

๗. หาเวลาทำวัตรสวดมนต์ และฟังธรรมจากสื่อต่างๆ ที่ตนเองทำได้ในบางวันหรือทุกวัน

ถ้าสามารถทำตามหลักบัญญัติ ๗ ประการนี้ได้ อย่างสม่ำเสมอ รับรองจะได้สุขภาพดี มีกำลังกาย กำลังใจ กำลังสติปัญญาไว้ใช้ตลอดไป ถึงวัยจะแก่เฒ่า สุขภาพจิตใจของเรา ก็ยังจะสดใสแข็งแรงเสมอ ไม่เชื่อลองดู

ขอมอบหนังสือเล่มนี้ ให้เป็นคู่มือและเป็นกัลยาณมิตร ในการทำวิปัสสนาภาวนาแบบเคลื่อนไหว เพื่อให้ท่านผู้อ่าน ที่รักตนเองด้วยความจริงใจ ได้ศึกษาใช้กายและใจตนเอง ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ในฐานะเราทั้งหลาย ที่ได้ร่างกายเกิดมาเป็นมนุษย์ ถือว่าเป็นสิ่งวิเศษและศักดิ์สิทธิ์มาก ถือว่าโชคดีมากแล้ว แต่ท่านจะโชคดีที่สุด ถ้าสามารถ ทำตามบัญญัติ ๗ ประการนี้ ประกอบไปด้วย เพราะผู้รู้ท่านบอกว่า "ธรรมใดๆก็ไร้ค่า ถ้าไม่ทำ ธรรมใดๆ ก็มีค่า ถ้าเราทำ สุขภาพดีๆ ไม่มีขาย อยากได้ต้องลงมือทำเอง"

พร้อมกันนี้อยากให้เราทั้งหลาย ได้เล็งเห็นความสำคัญของกัลยาณมิตร ระดับปรมะกัลยาณมิตร ว่ามีความจำเป็นอย่างไร ต่อการพัฒนาตนเอง จากระดับต่ำขึ้นไปถึงระดับสูงสุดของการพัฒนากายใจ

ซึ่งได้มากล่าวย้ำไว้หลายครั้งแล้ว ในคำว่า ครู อาจารย์
ทั้งที่เป็นคฤหัสถ์และบรรพชิต จึงฝากให้ทุกท่านอ่าน
คำตรัสของพระพุทธองค์อีกครั้งหนึ่งว่า

" กัลยาณมิตรนั้น สำคัญไฉน?"

**"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี
มีเพื่อนผู้แวดล้อมดี นี้เป็นครึ่งหนึ่งของพรหมจรรย์(
การบรรลุถึงอริสัจจธรรม)   เมื่อพระอานนท์กล่าวอย่างนี้แล้ว"**

พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสกับพระอานนท์ว่า "ดูก่อนอานนท์
เธออย่ากล่าวอย่างนั้น

ดูก่อนอานนท์ ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนผู้แวดล้อมดี
นี้เป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์ทีเดียว

**ดูก่อนอานนท์ ภิกษุ ผู้มีมิตรดี, มีสหายดี
มีเพื่อนแวดล้อมดี
ย่อมเจริญในอริยมรรคมีองค์แปดให้มากได้ อย่างนี้แล**

ดูก่อนอานนท์ สัตว์ทั้งหลายเหล่าใดได้อาศัยเรา เป็นกัลยาณมิตรแล้ว
สัตว์ทั้งหลายเหล่านั้น ผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา
ย่อมหลุดพ้นจากความเกิดไปได้, สัตว์ทั้งหลาย ผู้มีความแก่เป็นธรรมดา
ย่อมหลุดพ้นจากความแก่ได้ สัตว์ทั้งหลาย ผู้มีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา
ย่อมหลุดพ้นจากความเจ็บไข้ได้
สัตว์ทั้งหลายผู้มีความโศก ความร่ำไรรำพัน ความไม่สบายกาย
ไม่สบายใจ มีความคับแค้นเป็นธรรมดา ย่อมหลุดพ้นจากความโศก
ความร่ำไรรำพัน ความ ไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ
ไปได้ ดังนี้

ด้วยประการฉะนี้ แล.

ด้วยรักและห่วงใย

พระพุทธยานันทภิกขุ

นวัตกรรมการเจริญสติ
แบบเคลื่อนไหว
โดย Deva Nanda
(พระพุทธยานันทภิกขุ)

ภาค ๑. สร้างความสมดุลของชีวิตด้วยสติ

๑.ความเข้าใจถูกต้องเป็นเรื่องสำคัญ

นักปฏิบัติบางคน ได้เจริญสติแบบเคลื่อนไหวมานานพอสมควร แต่ความเข้าใจในอารมณ์ปฏิบัติยังไม่ถูกต้องตามหลักการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวเท่าที่ควร และไม่สมกับเวลาที่ได้ผ่านการปฏิบัติมานาน เหมือนการเดินทางไม่ตรง เราจะเริ่มเฉออกนอกเส้นทางเดิมเรื่อยๆ และห่างไกลเป้าหมายที่ต้องการจะไปถึง ออกไปเรื่อยๆ โดยไม่รู้ตัว เหตุเพราะขาดกัลยาณมิตรที่รู้จริงตามหลักการนี้ มาแนะนำ หรือได้พบกับท่านผู้รู้จริงช่วยแนะนำให้ถูกต้องแล้ว แต่เราขาดความแยบคายเอง หรือไม่มีโยนิโสมนสิการในการปฏิบัติ ดังนั้น ทางที่ดีและปลอดภัยที่สุด เราควรหาเวลาพบและตรวจสอบกับท่านผู้รู้จริง ที่เราเชื่อมั่นแล้วเสมอๆ

เมื่อไม่มีความเข้าใจที่ถูกต้องตั้งแต่เริ่มต้น จึงไม่อาจบรรลุถึงผลของการปฏิบัติได้ตามเวลาที่ต้องการ

ฉะนั้น การทำความเข้าใจที่ถูกต้อง และแยบคาย
จึงเป็นเรื่องสำคัญมากในการเจริญวิปัสสนาแบบเคลื่อนไหว
สำหรับวิธีอื่นๆ โดยหลักการที่ต้องมีกัลยาณมิตรและ
ผู้ปฏิบัติเองต้องมีโยนิโสมนสิการในใจตนเอง
ก็คงไม่แตกต่างกันมากนัก

๒.ความเพียรวายามะนั้น สำคัญไฉน?

เบื้องต้นนี้ ขอทำความเข้าใจเรื่อง สัมมาวายามะก่อน
ส่วนความเชื่อมั่นศรัทธาในวิธีกานก็ดี ความเห็นความเข้าใจที่ถูกต้องก็ดี
และความรู้สึกตัวที่ถูกต้องตามวิธีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวก็ดี
ได้นำเสนอมาในสื่อต่างๆมานานและมากพอแล้ว
จึงจะไม่ขอนำมาลงลึกในรายละเอียดอีก
ไปหาศึกษาเรียนรู้จากสื่อต่างๆเอาเองก็แล้วกัน

สัมมายามะ หรือความพยายามที่ถูกต้อง พระพุทธองค์ท่านวางไว้มี ๔
แนวทาง ที่ใช้ประกอบภาคปฏิบัติจริงคือ

แนวทางที่๑.สังวรปธาน คือการเฝ้าระวังภัย
หรือตามดูอุปสรรคและปัญหา ที่จะเกิดขึ้นในกายในใจ หรือรูปนาม

เช่นเมื่อเรานั่งสร้างจังหวะ หรือเดินจงกรมไปนานๆ จะรู้สึกหนักขา
หนักแขน ปวดตามหัวไหล่หรือปวดข้อเท้าเป็นต้น
ทุกขเวทนาทางกายแบบนี้ นักปฏิบัติใหม่ ส่วนมากมักต้องพบเจอก่อน
นี้คือเงื่อนไขแรกทางกาย ที่เราต้องพบ สมมติว่า

ขณะนี้ เรากำลังใช้อิริยาบถ หรือท่าเดินจงกรม เป็นท่าเริ่มต้น
ให้ตั้งสติความรู้เนื้อรู้ตัว
ไปที่ความรู้สึกไม่สบายของทุกขเวทนาของขาก่อน
เพราะสัมผัสได้ชัดๆและเห็นง่าย เดินไปสักพัก จะพบว่า

ความรู้สึกหนักมันเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เบื้องต้นเราก็ทนดู
ทนเดินไปเรื่อยๆก่อน
แต่สติคอยสังเกตความรู้สึกหนักและตึงที่ต้นขาอย่างใกล้ชิด
แต่ไม่ตั้งใจเพ่งจ้องมันมากเกินไป นี้คือสัญญาณแรก ที่นักภาวนา
ต้องเฝ้าระวังสังเกต กรุณาอย่ามองข้ามว่าเป็นเรื่องธรรมดาๆ

ถ้ารู้จักสังเกตสักนิด จะเห็นว่า

ตอนเริ่มต้นเดินใหม่ๆ ความรู้สึกหนักมันมีไม่มาก

เมื่อเราเดินนานเข้าๆ ความรู้สึกหนักเริ่มปรากฏชัดขึ้นเรื่อยๆ
เพื่อนนักปฏิบัติเคยรู้สึกเอะใจกันบ้างไหมว่า ความรู้สึกหนักเช่นนี้
เกิดขึ้นเพราะมีเหตุมาจากอะไร?

ให้ฝึกเป็นคนละเอียด และช่างสังเกตสักนิด
ถ้าใช้สติตามรู้ลงไปยังจุดที่รู้สึกปวดหรือตึงให้ชัดๆ เราจะพบว่า
ขณะกดเท้าเหยียบลงไปแต่ละก้าว
น้ำหนักเราทั้งตัวที่กดทับลงไปจะทำให้รู้สึกตึงและหนักขา

พอเรายกเท้าขึ้น ความรู้สึกหนักที่แข้งขา ก็หายไป
ให้สังเกตลึกลงไปอีกนิด จะพบว่า
ความรู้สึกหนักมันคลายตัวช้ากว่าความรู้สึกเบา

เพราะเวลาเหยียบเท้าลงแตะพื้น
จะกินเวลายาวกว่าเวลาที่ยกเท้าก้าวเดินไปข้างหน้า

วิธีปรับให้ความรู้สึกหนักหายไป

เราต้องใช้เจตนาช่วยสังเกตให้ชัดสักนิดว่า เวลายกเท้าขึ้น
กับเวลาเหยียบเท้าลง ใช้เวลาเท่ากันหรือเปล่า?
ถ้าเราให้เวลาของการผ่อนหนักและเบาเท่าๆกัน
ความรู้สึกหนักก็จะผ่อนคลายลง

เพราะเกิดความสมดุลระหว่างหนักกับเบาชัดเจนขึ้น
ความรู้สึกหนักที่ขาแข้ง ข้อเท้า ต้นขา ก็จะค่อยๆเบาบางลงเรื่อยๆ

การเฝ้าสังเกต และเพียรทำแบบนี้เรื่อยๆ เราเรียกว่าการฝึกฝนการใช้

สัมมาวายามะตัวที่ ๒ คือ ปหานปธาน (อ่านว่า ปะหานะปะธาน)
คือตามรู้เหตุของทุกข์แล้ว ประหารออกไป หรือบำบัด กำจัด แก้ไข
ปรับเปลี่ยน หรือสลัดออก อย่างไรก็ได้
ขอความรู้สึกที่เป็นอุปสรรคหมดไป เป็นใช้ได้ ผู้ปฏิบัติใหม่
ต้องฝึกฝนการแก้ไข หรือประหารอุปสรรคปัญหาทางกายให้เป็นก่อน
เป็นการฝึกฝนความอดทน และความแยบคายเบื้องต้น
ไปที่อุปสรรคที่เกิดทางกายให้เป็นเสียก่อน (
ถ้ารู้จักบำบัดประหารอุปสรรคทางกายเป็นแล้ว
จะทำให้เกิดความเพียรชอบ เป็นเหตุให้เกิดฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา
คือการปรารภความเพียร การประคองจิต และตั้งสติ
เฝ้าสังเกตต่อไปเรื่อยๆ

ภาวนาปธาน เป็นสัมมาวายามะตัวที่๓ คือตั้งสติเจตนาตามรู้กาย
เพื่อปรับความสมดุลทางกายให้เกิดความชำนิชำนาญก่อน

แต่ในกรณีที่ความรู้สึกหนักเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ
เป็นเพราะน้ำหนักมันคลายตัวออกไม่ทัน หรือคลายตัวออกยังไม่หมด
แต่เราก็กดน้ำหนักซ้ำลงไปอีก
เช่นช่วงที่เรายกเท้าใช้เวลาแค่ครึ่งวินาทีถึงหนึ่งวินาที
แต่ช่วงที่เราเหยียบเท้าลงไปใช้เวลานานกว่าถึง ๒-๓ วินาที ดังนั้น
น้ำหนักเก่ายังคงค้างอยู่

เพราะน้ำหนักเดิมมันกินเวลานานถึง ๓ วินาที
แต่มันพึ่งคลายไปแค่วินาทีเดียว น้ำหนักเก่า มันยังตกค้างอยู่อีก ๒
วินาที น้ำหนักก้อนใหม่ก็เพิ่มเข้ามาอีก

เมื่อเราสะสมความรู้สึกหนักเข้าไปทุกๆ ๒ วินาที ไปเรื่อยๆ
และความหนักเดิมคลายออกครั้งละหนึ่งวินาทีไปเรื่อยๆ
ทำให้น้ำหนักเก่าเกิน
เกิดการขาดความสมดุลเพิ่มขึ้นในแต่ละก้าวไปเรื่อยๆ

ในทำนองเดียวกัน ถ้าเราเหยียบเท้าลงไป ๒ วินาที

และยกเท้าขึ้นก้าวไป ก็ใช้เวลายาว ๒ วินาที เท่ากัน

ความหนักจะไม่ปรากฏเพราะว่าความหนักความเบาจะสมดุลกันพอดี
แต่เราไม่เคยสังเกตในรายละเอียดเหล่านี้ เพราะเห็นว่า
เป็นรายละเอียดที่เกินจำเป็น

แล้วเราตกอยู่กับความเคยชินแบบนี้มานานเพียงไร
เราลองหลับตานึกถึงความจริงที่เป็นรูปธรรมที่ว่า ไฟไหม้บ้านทั้งหลัง
มันก็เริ่มต้นจากประกายไฟเพียงจุดเล็กๆ หรือไฟไหม้ป่าทั้งผืน
บางทีมันเกิดจากไฟที่ก้นบุหรี่เพียงชิ้นเดียว ฉันใดก็ฉันนั้นเหมือนกันแล

สัมมาวายามะตัวที่๔ อนุรักขนาปธาน คือการตามรักษา
หรือดำรงความรู้สึกเบาสบาย ในการเคลื่อนไหวเอาไว้นานๆ
ตามหลักความสมดุลกาย สมดุลจิต หรือหลักของมัชฌิมาปฏิปทา

ฉะนั้น ถ้าเราพบกฎแห่งการสมดุลอย่างแจ่มชัด สักเรื่องหนึ่งแล้ว
มันจะเกิดการบูรณาการต่อไปกับกฎอื่นๆ ด้วยโดยกฎของธรรมชาติ
ซึ่งถ้าเรามีสติสังเกตและความแยบคายมากพอ
ความทุกข์ของเราจะลดลงทั้งกายและใจ
แต่ความทุกข์ส่วนใหญ่มันสั่งสมไปจากกายที่ขาดสมดุลแล้วก็ไปสั่งสมที่จิ
ต ทุกขเวทนาทางกายจึงไปสั่งสมที่จิตเป็นความไม่สบายใจ
จากความไม่สบายกายไปสร้างความไม่สบายใจ เป็นทุกขเวทนา

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า
ความไม่สบายกายเกิดจากความไม่สมดุลระหว่างกายกับจิตนั่นเอง

บางคนชอบความสบาย เดินแล้วมันไม่สบายก็นั่งดีกว่า

พอนั่งก็ไม่ยอมขยับ นั่ง ๑๐ นาที แต่ขยับ ๑-๒ นาที

ความหนักที่สะโพกเราก็จะตกค้างสั่งสมไปเรื่อยๆ

นั่งไปสักพักเราก็เบื่อและหนักอีก เราก็เปลี่ยนไปอีก

ปรับแบบนี้ เรียกว่า ปรับแบบหนีความสมดุล เพราะปรับแต่กาย ไม่ได้ปรับที่ใจด้วย

ตลอดชีวิต เราไม่เคยที่จะกลับมาสังเกตความพอดีกาย พอดีจิตด้วยความสมดุลแบบนี้ แต่ใจเราวิ่งหนีทุกข์ทางกายแบบไม่รู้ไปเรื่อยๆ

เราไม่รู้ ความจริงตามธรรมชาติที่มันเกิดขึ้น

ตั้งอยู่ ดับไปตลอดเวลา จึงเรียกว่า อวิชชา

๓. ปรับการเกิด ดับ ให้สมดุลได้ก็จะอยู่เหนือการเกิด-ดับ

การประจักษ์เห็นการเกิด ดับเพื่อประโยชน์อะไร? เพื่อปรับการเกิด-ดับให้สมดุลกัน แต่การเข้าถึงญาณนี้ได้ท่านแบ่งไว้เป็น ๒ ระดับคือ

๑. ระดับรูป(กาย) เข้าถึงโดยอาศัย สัญชาตญาณ ๒. ระดับนาม(จิต) เรียกว่า จุตูปปาตญาณ

๑.๑.ระดับสัญชาตญาณ

เราสามารถฝึกฝนให้พัฒนาเป็นปัญญาญาณได้เรื่อยๆ เช่นคนทั่วไปหรือนักปฏิบัติบางคนที่ยังเป็นคนฝึกใหม่ๆ
เวลาทำงานหรือเคลื่อนไหวในอิริยาบถ
ยังใช้สติระดับสัญชาตญาณอยู่มาก เช่นเวลาเดิน ก็มักลงส้นเท้าหนัก

และเกิดเสียงดังอยู่ แต่บางคนที่เริ่มมีสัมมาสติบ้างแล้ว
จะตั้งสติตามรู้การเดินได้บ่อยๆ เช่น รู้จักการวางน้ำหนักที่เท้าแต่พอดี
จะเดินเบา ไม่มีเสียง แต่พอเผลอ ลืมตั้งสติเดิน
ก็จะลงน้ำหนักที่ส้นเท้ามากขึ้น และเสียงดังเหมือนเดิม พอได้สติรู้สึกตัว
ก็ปรับให้เบาได้อีก ในกรณีอิริยาบถอื่นๆ ก็เช่นเดียวกัน

พอนักปฏิบัติที่มีความก้าวหน้า ในการเจริญสติ
จะรู้สึกตัวได้ไวและปรับอิริยาบถกลับมาปกติได้เร็ว
เขาสามารถจะปรับเปลี่ยนสัญชาตญาณให้เป็นปัญญาญาณเพิ่มขึ้นได้เรื่อ
ยๆ

แต่การจะเพิ่มกำลังสติที่เป็นปัญญาญาณให้มีกำลังมากขึ้นนั้น
มิใช่เกิดเพราะความอยากจะได้กำลังสติปัญญาด้วยอำนาจตัณหา แต่เกิด
เพราะได้สติตามเห็นโทษของความรู้สึกที่หนักและหยาบทางกาย
ที่เป็นเหตุก่อให้เกิดความรู้สึกไม่สบาย
และเล็งเห็นคุณของความรู้สึกที่เบาสบายทางกาย
เป็นเหตุก่อให้เกิดความรู้สึกเบาสบายทางจิตไปด้วย และเข้าใจได้ว่า
จิตที่รู้สึกเบาสบายเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสติ สมาธิ ปัญญา
ได้มากกว่าจิตที่หนักหน่วงด้วยความรู้สึกทุกข์ทรมานและตึงเครียด

๑.๒.ระดับปัญญาญาณ

คือการเคลื่อนไหวที่เกิดจากการตามรู้ด้วยกำลังสติสัมปชัญญะบ่อยๆ
จะสามารถตามรู้ลึกลงไปในสุขและทุกขเวทนาทางกายได้ละเอียดยิ่งขึ้นเ
รื่อยๆ
จนสามารถเห็นความคิดปรุงแต่งด้วยอำนาจของตัญหาชั้นหยาบและชั้นก
ลางได้เร็ว และรู้จักวิธีสลัดความคิดที่ง่ายๆ ตื้นๆได้เร็วขึ้น
รู้สึกถึงเวทนาทางกายทางจิตได้ลึกมากขึ้นเกิดอาการเบากาย เบาจิต
เป็นเหตุให้ทำความเพียรได้มากและยาวนานขึ้นเรื่อยๆ

ด้วยการประคองความเพียรที่เฝ้าดูจิตอย่างต่อเนื่องทำให้ตัวรู้ที่เป็นญาณ
ปัญญา เติบโต และเข้มแข็งอย่างต่อเนื่อง
ทำให้เกิดการพัฒนาเปลี่ยนแปลงจาก

ปัญญาญาณเป็น วิปัสสนาญาณ

เห็นขบวนการเกิดดับ ทั้งหยาบ กลาง ละเอียดไปเรื่อยๆ
บางคนก็เห็นทั้งหมดทีเดียว บางคนก็เห็นตามลำดับ
ขึ้นอยู่กับความแก่กล้าของพลังญาณแต่ละคน ไม่เท่ากัน

ดังนั้น การเห็นมัชฌิมาปฏิปทา คือเห็นการเกิด-ดับไปพร้อมๆกัน
เหมือนการเห็นความรู้สึกหนักกับเบา
ขณะเริ่มปรับเปลี่ยนอิริยาบถจากหนัก ไปหาเบา รู้สึกได้ในเวลาเดียวกัน

ตรงนี้เป็นทางแห่งมรรคที่นำไปสู่ความดับเย็นของสุขและทุกข์(เป็นอารม
ณ์นิพพานในภาคปฏิบัติ)

ถ้าสามารถทำความเข้าใจกฎเกณฑ์ธรรมชาติสิ่งนี้แล้วพยายามทบทวนตร
วจสอบ นำหลักการนี้มาประยุกต์ใช้กฎแห่งความสมดุล
กับรูปธรรมให้ชำนิชำนาญก่อน
ต่อไปก็สามารถเข้าใจแจ่มแจ้งได้ในเรื่องของนามธรรม
เกิดวิปัสสนาญาณ
สามารถเห็นขบวนการสัมพันธ์ทั้งกายและจิตอย่างทะลุปรุโปร่ง
ความทุกข์ทั้งกายและใจก็จะลดลงอย่างรวดเร็ว
เราจะเห็นผลของการปฏิบัติอย่างชัดเจน และไม่สงสัยว่า
ความทุกข์ต่างๆเกิดมาจากอะไร
แต่โดยทั่วไปเราไม่ได้พิจารณากฎแห่งมัชฌิมาในความหมายของความส
มดุลแบบนี้ จึงไม่เกิดความแยบคายในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนา

แล้วเราก็สรุปเอาง่ายๆ ว่าเราทำไม่ได้
หรือว่าเรายังไม่ถึงเวลาและตามด้วยข้ออ้างสารพัดเงื่อนไข
นั้นคือจุดจบของนักปฏิบัติภาวนาทุกสายทุกวิธีการ

๔.วิธีจัดการกับความพอใจและความไม่พอใจให้สมดุล

ความพอใจเกิดจากความรู้สึกสบายกาย หรือสุขเวทนาทางกาย
ความไม่พอใจเกิดความรู้สึกไม่สบายกาย แต่เพราะไม่ใส่ใจตามรู้
หรือลืมสติกำหนดรู้อาการความรู้สึกทั้ง ๒ ประการนั้น
ถ้าหากได้เจริญสัมมาสติจนถูกต้องแล้ว
ได้ตามรู้ความรู้สึกทั้งสองประเภทนี้เสมอๆ
เราก็สามารถจัดการความพอใจและความไม่พอใจให้สมดุลได้
แต่เพราะขาดสติตามรู้นี่เอง จึงเป็นเหตุให้เกิดอวิชชาและโมหะตามมา
ดังนั้น อวิชชาและโมหะ จึงเป็นได้ทั้งเหตุและผล

เป็นเหตุ
เพราะทำให้เกิดความพอใจและไม่พอใจหรืออภิชฌาและโทมนัส
และอภิชฌา เป็นเหตุให้เกิดกิเลสตัวอื่นๆ ขยายวงกว้างออกไป
เสมือนเราโยนก้อนหินลงในน้ำ
เกิดคลื่นกระทบเป็นวงกลมขยายกว้างออกต่อกันไปเรื่อยๆ

๕.วิธีปรับสมดุลของกายและจิต

เบื้องต้นให้ปรับกำลังของสติสัมปชัญญะ
ด้วยการตามรู้ความหนักเบาของกายให้ชัดๆอย่างสม่ำเสมอ

โดยสัญชาตะญาณแล้ว
ความรู้สึกเบากายเป็นเหตุใกล้ให้เกิดความเบาใจ(โสมนัสสเวทนา)
และพัฒนาเป็นความพอใจๆ (อภิชฌา)
พัฒนาเป็นชอบใจ(นันทิ)พัฒนาเป็นติดใจใคร่อยาก(ราคะ ราคานุสัย)
และพัฒนาเป็นความอยาก(กามตัณหา กามฉันทะ)
พัฒนาเป็นความอยากครอบครอง (โลภะ โลภานุสัย)
เป็นความยึดติด(กามุปาทาน)ต่อไปเป็นกิเลสขั้นละเอียดจนถึงความเป็นนิสัยเห็นแก่ได้เห็นแก่ตัว เป็นบุคคลิกเป็น (กามาสวะ)ในที่สุด

จะเห็นว่า เพียงแค่ขาดสติสัมปชัญญะตามรู้กาย เวทนาเท่านั้น
มันเกิดการวิวัฒนาการความถี่อย่างรวดเร็ว ชั่วลัดนิ้วมือเดียว
เพียงความอยากทางกาย อันเป็นจุดเริ่มต้นเพียงเล็กๆเท่านั้น
มันสามารถขยายวงของความถี่ออกไปอย่างกว้างขวางและความเร็วที่ใช้ความถี่ที่สูงมาก

๖.เจริญสติ สมาธิ ปัญญาเพื่อปรับทุกข์สุขให้สมดุล

หลักการสร้างความสมดุลชุดนี้
พระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์สอนไว้ชัดมาก

แต่ถ้าเราไม่พัฒนากำลังของสติสัมปชัญญะ สมาธิ
ปัญญาให้เข้มแข็งและรวดเร็วมากพอ กฎสมดุลอันนี้ก็ใช้ไม่ได้

การเจริญหรือพัฒนากำลังของสติสัมปชัญญะในขั้นพื้นฐานหรือเบื้องต้น เราจะต้องมีขันติ ความอดทนต่อการเฝ้าดู ตามรู้ตามศึกษาความรูสึกทางกายและเวทนาให้ต่อเนื่องยาวนานระดับหนึ่ง จนสติมีกำลังและความเร็ว ความแหลมคม จนสามารถสะกัดกั้นกระแสแห่งทุกขเวทนาทางกาย ไม่ให้ไหลเข้าสู่จิต ถ้าเราเผลอเพียงนิดเดียว ความรู้สึกทางกายทั้งสบาย และไม่สบายก็จะซึมเข้าสู่จิตโดยอัตโนมัติ และจากนั้น ความรู้สึกนั้น มันจะขับเคลื่อนแปรงเป็นความรู้สึกพึงพอใจอย่างรวดเร็ว และนำพาใจเราไหลไปสู่กระแสแห่งอำนาจของความพอใจอย่างแนบเนียน

นั่นคือต้นเหตุของทุกขสมุทัยในระดับต้นๆ

ดังนั้น ความจำเป็นขั้นแรกที่สุด เราต้องเร่งรีบพัฒนาสติ สมาธิ ปัญญาให้มีกำลังให้เร็วที่สุด ถ้าไม่อยากให้เกิดความยุ่งยากลำบากในการเจริญวิปัสสนาภาวนา เพื่อกำจัดขัดเกลาอาสวะกิเลสของตนเอง

๗.วิธีการนำกำลังสติสัมปชัญญะ สมาธิ ปัญญาไปใช้

วิธีการนำกำลังสติสัมปชัญญะ สมาธิ ปัญญาไปใช้จะเริ่มต้นอย่างไร?

เบื้องต้น สติยังหยาบ อยู่ในระดับของสัญชาตญาณ ไม่อาจทนต่อกำลังของทุกขเวทนาได้นาน จึงถูกกำลังของทุกขเวทนาดูดไปใช้หมด ฉะนั้น คนทั่วไปที่ไม่เคยฝึกสติ เขาจะแยกไม่ออกว่า ความรู้สึกใดเป็นรู้แบบเวทนา ความรู้สึกแบบใดเป็นสติ

เขาจะตกเป็นทาสของเวทนาแบบสัญชาตญาณเป็นส่วนมาก
สำหรับคนที่มีกำลังสติดีขึ้นมามากน้อยแค่ไหน ก็วัดกันได้
ที่เขามีความอดทนสูงขึ้นกว่าเดิม มีความยับยั้งชั่งใจสูงมากขึ้น

ดังนั้น ผู้ปฏิบัติภาวนาต้องมุ่งพัฒนาสติสัมปชัญญะให้ละเอียดขึ้น
โดยผ่าน อาตาปี คืออบรมบ่มเพาะกำลังสติเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ
เพราะคนทุกคนมีสติสมาธิ

ปัญญาขั้นพื้นฐานอยู่แล้ว ซึ่งแต่ละคนมี ระดับสติปัญญา
ที่มีความหยาบละเอียดไม่เท่ากัน

สำหรับคนที่สนใจคำสอนที่ทำให้เกิดสติปัญญาได้ง่าย
และฝึกฝนตามไปด้วย สติปัญญาของคนๆนั้น
ก็ยิ่งพัฒนาเป็นสติขั้นละเอียดมากขึ้นเรื่อยๆ

แต่สำหรับคนที่ยังไม่ได้เจริญวิปัสสนาภาวนา

จะพัฒนาสติปัญญาระดับ โลกียปัญญา ไปได้มากเพียงใด
ก็ยังไม่สามารถเข้าถึงโลกุตตรปัญญาได้
เพราะความถี่ยังไม่มีความละเอียดสูงพอที่จะเข้าไปรู้เห็นเท่าทันรากเหง้า
ของของอวิชชา ตัณหา อุปาทานได้

แต่คนที่สามารถพัฒนาสติปัญญาในระดับวิปัสนาญาณขั้นต่างๆได้แล้วเท่านั้น สติระดับนั้นจะรู้เท่าทันความคิดที่ปรุงแต่งด้วยอำนาจของ อวิชชา
ตัณหา อุปาทาน กรรมได้ เพราะสติปัญญาระดับนี้ มีความถี่ที่ละเอียด
มีความเร็วสูง และมีความแหลมคมสูงสุด มี โอกาสที่จะปรับ
ความรู้สึกสุขทุกข์ในกายในจิต ให้หมดจดได้มากกว่าและเร็วกว่าด้วย

๘. เกิดสังสารวัฏเพราะขาดสมดุล

หลักการมัฌชิมาปฏิปทา เราจำเป็นต้องตอกย้ำทำความเข้าใจกันบ่อยๆ
เพราะเป็นแก่นคำสอนสำคัญในพุทธศาสนา แต่เรามักมองข้ามกันเสมอ
กลับไปให้ความสำคัญคำสอนส่วนย่อยมากกว่า เช่นไปเน้นแต่เรื่อง
ทานศีล ภาวนาเป็นต้น ซึ่งศาสนาอื่นๆเขาสอนกันอยู่แล้ว
แต่พุทธศาสนามีแก่นศาสนาต่างจากศาสนาอื่นโดยสิ้นเชิง
ซึ่งศาสนาอื่นไม่มี
คือหลักคำสอนว่าด้วยเรื่องทางสายกลางหรือทางสายตรง
ซึ่งสามารถนำไปใช้บูรณาการกับศาสตร์ทุกศาสตร์ได้อย่างลงตัว

ดังนั้น หลักมัฌชิมาปฏิปทาจึงใช้ได้ทั้งในรูปธรรม และนามธรรม
เพียงแต่ต้องมีสติปัญญาในการใช้ทุกครั้งเท่านั้นเอง

ตัวอย่างง่ายๆ เช่น เราลองทดสอบใช้ในการแก้ไขความขี้เกียจ
เราต้องรู้สาเหตุของความขี้เกียจก่อนว่า ขี้เกียจเกิดจากอะไร เมื่อทราบว่า
ขี้เกียจเกิด เพราะติดสบาย จึงไม่อยากทำอะไรที่ทำให้ไม่สบาย
หรือเกิดเพราะไม่มีงานทำ
หรือเพราะถูกบังให้ทำงานแบบไม่เต็มใจเป็นต้น

เมื่อวิเคราะห์หาสาเหตุได้แล้ว ก็เริ่มแก้ที่เหตุนั้นๆ เป็นเรื่องๆไป
แต่ถ้าเริ่มต้นแก้เองไม่ได้ ก็ต้องไปหาเพื่อนที่ดี
เขามีความขยันมหมั่นเพียร ช่วยแก้เป็นต้น

สาเหตุที่แท้จริงก็คือ
เราไม่อาจแก้ไขความสบายกับความไม่สบายให้สมดุลกันได้
มันจึงก่อให้เกิดความขี้เกียจ
ความขี้เกียจก็นำไปสู่ความสนุกสนานที่ไร้สาระ
ความสนุกสนาเพลิดเพลิน นำไปสู่ความใคร่ ความอยากความใคร่

นำไปสู่ความยึดติด เป็นการเพิ่มกำลังให้กับความอยากเกินกำลัง
จะนำไปสู่การเอารัดเอาเปรียบกันเห็นแก่ตัว
เกิดการแย่งชิงและสู้รบเพื่อความอยากที่มากขึ้น

เกิดการทำลายล้าง เกิดการทำสงคราม

ฉะนั้นเพียงแค่ขาดความสมดุลอย่างเดียว
เพราะขาดตัวรู้ที่ถูกต้องคือสัมมาทิฏฐิ
ก็เกิดอวิชชา(ความไม่รู้ตามความเป็นจริง)

โลกนี้มันจึงเป็นอย่างนี้ ไม่เคยจบสิ้น

จนกว่าพระศาสดามาตรัสรู้และมาบอกความจริงแก่เรา

แต่ไม่ได้หมายความว่า ความจริงอันนี้ทุกคนจะรับได้

แต่คนที่มีศรัทธาและความเพียรเท่านั้น จึงจะรับผลอันนี้

คนที่ไม่มีศรัทธา ไม่มีความเพียรก็จะต้องตกเป็นทาสของความ
ทุกข์เรื่อยไปไม่มีที่สิ้นสุด เรียกว่าวัฏสงสาร

๙. สติสัมปชัญญะคือศูนย์กลางของมัชฌิมาปฏิปทา

ศึกษาหลักการความสมดุลนี้ให้ชัดเจน ยิ่งปรับแก้ความรู้สึกที่เป็นของคู่
เช่นความสบายความไม่สบายเป็นต้น ให้ชำนิชำนาญมากเท่าไหร่

จิตก็ยิ่งเกิดสัมมาสติได้เร็วเท่านั้น
เมื่อจิตเลื่อนเข้าสู่ศูนย์กลางของชีวิตมากขึ้นเท่าไร
จิตก็จะปล่อยวางการเสพติดความรู้สึกสบาย
ความไม่สบายได้เร็วมากเท่านั้น

เพราะเราตกเป็นทาสสิ่งเสพติดทางนามธรรมมาตั้งแต่เกิด
คือติดใจในความรู้สึกสบาย ความไม่สบาย มานานไม่รู้กี่ภพกี่ชาติแล้ว

พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ท่านได้พบกฎความจริงอันนี้แล้ว
ท่านจึงไม่ต้องกลับมาเกิดใหม่ เพื่อรับวิบากอันนี้อีก
แต่เราทั้งหลายเกิดมาชาตินี้ ได้พบ และซึมซับ
รับรู้คำสั่งสอนของท่านแล้ว ก็ต้องทุ่มเทศรัทธาและความเพียรอย่างเต็มที่
เพื่อเข้าถึงความจริงในคำสอนของท่านในชาตินี้ให้ได้
แต่ถ้ายังทำตามไม่ถูกอีก เราก็ต้องเวียนว่ายตายเกิด มารับใช้
รับวิบากขันธ์อันนี้ต่อไป แบบไม่มีที่สิ้นจบ

๑๐. นิพพานดับได้ทั้งสุขทุกข์ที่เป็นโลกียะ

เมื่อเราเข้ามาศึกษาเรื่องนี้ ศรัทธาและความเพียรพยายามเป็น
เงื่อนไขที่จำเป็นต้องมีในเบื้องต้น

ความขยันหมั่นเพียรที่ประกอบด้วยความเข้าใจอย่างถูกต้องเป็นเรื่องสำคั
ญ เพื่อทำให้เกิดสติ สมาธิ ปัญญาที่ถูกต้องด้วย

อย่าลืมว่า เราต้องใช้กำลังสติปัญญาอย่างมาก
ที่จะชำแรกแยกแยะความยึดติดในสุขในทุกข์ ที่เราเสพติดมันมายาวนาน
จิตของเราวิ่งหนี
มันจะวิ่งวนรอบๆอยู่ในความรู้สึกสองข้างนี้มาโดยตลอด

แต่เมื่อใด เราเกิดญาณปัญญาสามารถปรับจิตให้ตื่นรู้ต่อความสบาย
ความไม่สบาย และไม่เข้าเสพติดข้างใดข้างหนึ่ง
จิตจะเกิดภาวะสมดุลกันพอดี เรียกว่า จิตเป็นกลาง
เพราะรู้เห็นตามความเป็นจริงว่า ความรู้สึกทั้งสองข้างนั้น
ต่างก็ไม่มีตัวตนที่แท้จริง แต่เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดซึ่งกันและกัน
นี่คือกฎแห่งปัจจยาการอันหนึ่งในจักรวาลของรูปธรรมนามธรรมทั้งปวง

เมื่อเราสามารถรู้แจ้งแทงตลอดในกฎอันนี้ได้เรียกว่า
จิตก็หลุดพ้นจากอุปาทาน คือไม่ยึดติดในสุขในทุกข์ทั้งปวงได้
เพราะเข้าใจความจริงของมัน
จิตก็หลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่นในมายาของจิตตลอดกาล

๑๑.หลวงพ่อเทียนท่านเปรียบ"เสมือนคนตัดกระจก"

สำหรับคนที่มีศรัทธาและความเพียรสูง ก็จะเกิดสติ สมาธิ ปัญญา
ได้ไวกว่าคนธรรมดา

คนที่มีศรัทธาและความเพียรอ่อน สติปัญญาก็เกิดช้า

เมื่อสติปัญญาเกิดช้า ก็ยากที่จะเห็นเส้นแบ่งระหว่างรูปธรรม
และนามธรรม
ที่ปรากฏตัวออกมาในรูปของความพอใจและความไม่พอใจเป็นต้น

เมื่อศรัทธาและความเพียรมั่นคงเพียงพอ ก็เป็นเหตุให้เกิดสติปัญญา
สามารถหยั่งรู้
หยั่งเห็นเส้นแบ่งแห่งความสมดุลของรูปธรรมและนามธรรมนั้น

แต่ถ้ากำลังสติปัญญายังอ่อนอยู่ ก็เหมือนคนสายตาสั้นหรือไม่ดี
จะไม่สามารถมองเห็นเส้นแบ่งที่ละเอียดลึกของรอยต่อของรูปและนามนั้
น หลวงพ่อเทียนท่านเปรียบ "เสมือนคนตัดกระจก" เครื่องมือคือ

เพชรที่ใช้ตัดกระจก เมื่อช่างกรีดลงไปบนแผ่นกระจก
เราไม่เห็นร่องรอยเส้นแบ่งกระจกว่า มันอยู่ตรงไหน
จนกว่าจะใช้มือกดกระจกทั้งสองข้างออกจากกันแล้วจึงจะรู้ว่ารอยตัดมัน
อยู่ตรงไหน ในทำนองเดียวกัน
ปัญญาที่จะมาแยกรูปกับนามคือความพอใจความไม่พอใจออกจากกัน

มันยากยิ่งกว่า แม้เราตามกำหนดรู้อย่างเจนแล้ว
เราก็ยังไม่เห็นรอยขาดของมัน เราจำเป็นจะต้องตรวจสอบ

โดยการเข้าไปปรับสมดุลทั้งสองข้าง
เราก็จะเห็นรอยหักของมันเพราะความแข็ง ความแหลมคม
ความละเอียดของกากเพชรมันละเอียดเกินกว่าที่เราจะไปเห็นร่องรอยกา
รตัดกระจกฉันใด

ความคมของปัญญาก็ฉันนั้นเหมือนกัน
มันละเอียดเกินกว่าจะไปเห็นเส้นแบ่งความทุกข์กายว่า มีเท่านี้
ความทุกข์ใจมีเท่านี้ กิเลสมีเท่านี้ ปัญญามีเท่านี้
จนกว่าเราจะได้พิจารณาทดสอบทดลองหลายๆรอบ
จนกว่าเราจะเกิดปัญญาประจักษ์แจ้งขึ้นมา
ก็จะเห็นส่วนต่างของมันทั้งสองข้างนั้น

เรื่องนี้เป็นเรื่องที่มหัศจรรย์มากที่เราได้พบคำสอนของพระพุทธเจ้า
และเราสามารถพัฒนาศรัทธาและความเพียรมากขึ้นเรื่อยๆ
จนเกิดมีปัญญาเข้าใจได้อย่างแจ่มแจ้งในปรมัตถธรรมอันสูงสุดได้ในชา
ตินี้

แต่ถ้ายังไม่สามารถสร้างศรัทธา และความเพียร
ของเราให้เข้มแข็งถึงจุดสูงสุด จิตของเรา ก็ยังไม่ตั้งมั่น
เราก็ได้อานิสงส์เป็นบางส่วนตามกำลังศรัทธาและปัญญาของเรา

พอศรัทธาและปัญญาของเราตั้งมั่นแล้ว

เราก็จะได้เข้าใจคำสอนของท่านครบถ้วน

แล้วนำไปใช้ทำลายเหตุแห่งทุกข์ คือ

ความพอใจและความไม่พอใจในชาตินี้ได้

๑๓.ความเข้าใจความหนัก ความเบา เป็นปัญญาเบื้องต้น

ในสมัยที่เรายังไม่ได้สดับคำสอนของพระพุทธเจ้า

เราก็ยังไม่ได้สดับตรับฟัง ยังไม่เกิดสุตมยปัญญา
จินตามยปัญญาและภาวนามยปัญญา เราก็ยังใช้ชีวิตด้วยความประมาท
ขาดสติ ชีวิตเวียนว่ายอยู่กับความหนัก ความเบา ความสุข
ความทุกข์มาตลอด

เราก็จะเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในความหนัก
ความเบาแล้วขยายมาเป็นราคะ โทสะ โมหะตลอดเวลา
การที่เราไม่เข้าใจความหนัก ความเบาทั้งสองทางเรียกว่าโมหะ

เมื่อใด เรามาเจริญสติจนเกิดปัญญา สามารถตามรู้ ตามเข้าใจความหนัก
ความเบาทั้งสองด้าน และรู้จักปรับให้เกิดความสมดุลพอดีไปเรื่อยๆ
ท่านเรียกว่าโลกุตรปัญญา สามารถพัฒนาเปลี่ยนแปลง

โมหะให้เป็นปัญญาได้ไม่ยาก ซึ่งเป็นเรื่องไม่เหลือวิสัยที่เราจะเข้าใจได้
เพียงแต่ว่าเราจะต้องเข้าไปเพิ่มกำลังศรัทธา จนเกิดแรงใจ อยากจะรู้
อยากจะเรียน ออยากจะศึกษามากกว่านี้
แล้วไปเพิ่มกำลังของความเพียรลงมือพิสูจน์ลงมือทำให้ถูกต้องตามหลัก
ของสัมมัปปาธาน สี่ประการตามที่จะนำมากล่าวต่อไป

๑๔.ความเพียรที่ถูกต้องได้แก่สัมมัปปธาน ๔ คือ

๑. การเฝ้าระวัง
ตามรู้ตามดูความทุกข์ที่มันจะเกิดในรูปแบบต่างๆทั้งในรูปธรรมและนามธรรม เรียกว่า สังวรปธาน

๒. ทุกข์ส่วนไหนที่เผลอเกิด ต้องหาทางขจัดปัดเป่าทันที ตัดออกไป
แต่ถ้าเกิดทางกาย ต้องคอยบำบัดให้เบาบางเสมอ
อย่าปล่อยให้กายถูกบีบคั้นทรมานด้วยทุกขเวทนา เรียกว่า ปหานปธาน

๓. เพิ่มพูนกำลังแห่การตื่นรู้ คือสติ สมาธิ ปัญญาฝ่าย
กุศลธรรมให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง
ระวังความเผลอความเพลินที่คอยแทรกเข้ามาเสมอๆ เรียกว่า
ภาวนาปธาน

๔. ดำรงรักษาไว้ซึ่งกำลังของการตื่นรู้หรือสติสัมปชัญญะอย่างสมดุลกัน
ตรงนี้เราต้องมีเทคนิควิธีบริหารตัวตื่นรู้ให้ชัดเจนเสมอ
มิใช่นั่งแช่เดินแช่เป็นเวลานานๆเพียงอย่างเดียว
แต่สามารถสร้างสถานการณ์จำลอง
เพื่อนำภาวะตื่นรู้ไปประยุกต์ใช้กับกิจกรรมในชีวิตประจำวันอย่างตื่นรู้ก็ได้ เพียงแต่เฝ้าดูการเคลื่อนไหวของกายและจิต
ขณะที่ทำงานร่วมกันอย่างใกล้ชิดและสมดุลตลอดเวลา นั้นถือว่า
เป็นความสามารถพิเศษของนักปฏิบัติบางคนเท่านั้น
เหมือนนักกีฬาบางคน ที่ทำการฝึกฝนคล้ายเรื่องนี้ด้วยเหมือนกัน
แต่เป็นการฝึกฝนทางกาย และมีส่วนได้เสียกับฝ่ายตรงข้ามเท่านั้นเอง
แต่การฝึกฝนทางนามธรรมก็ทำเช่นเดียวกัน
แต่ผลออกมาต่างกันคนละเรื่อง เรียกว่า อนุรักขนาปธาน

๑๕.ต้องรู้พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะ

เมื่อศรัทธาและความเพียรของเรายังไม่เข้มแข็ง
กำลังสติสมาธิปัญญาก็ยังไม่เข้มแข็งและไม่เฉียบคม
เราสามารถเรียนรู้ได้แค่ไหน

เข้าใจจดจำได้แค่ไหน ก็ทำแค่นั้นไปก่อน ไม่ต้องอยากมาก
ทำจนเกินกำลังของตนเอง
เราจะต้องค่อยๆพัฒนาตามกำลังศรัทธาและปัญญาของตนต่อไป

เมื่อใด สติปัญญาเราคมคมกล้ามากขึ้น เราสามารถตีบทแตก
สามารถเข้าใจสาระที่แท้จริงของปรมัตถธรรมนี้ได้
ก็สามารถรู้แจ้งเห็นจริงในอรรถและพยัญชนะของคำสอนของพระพุทธอง
ค์ได้ทะลุแจ่มแจ้งได้ไม่ยาก แต่เมื่อปัญญายังไม่เข้มแข็ง

เรายังตีบทอรรถบัญญัติไม่แตก เราก็จำแต่พยัญชนะจำได้
แต่ยังใช้ไม่เป็นเรียกว่า สมมติบัญญัติ

พระพุทธเจ้าท่านสั่งไว้ว่า
"เราทั้งหลายจงไปประกาศพรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถพร้อมทั้งพยัญชนะ
ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์สิ้นเชิง คำว่า"พร้อมทั้งอรรถ"
คือตีบทให้แตกด้วยปัญญาญาณ

"พร้อมทั้งพยัญชนะ" คือจำบทตัวหลักคือสมมติบัญญัติให้ได้
แล้วฝึกใช้สมมติให้เป็น เหมือนเราจะกินผลไม้
เราจำได้ผลไม้ชนิดนี้ชื่ออะไร
มีวิธีทานอย่างไรและสามารถปลอกเปลือกผลไม้ชนิดนั้นกินได้ด้วย
นั้นเรียกว่าตีบทแตกเรามีผลมะพร้าว แต่เราไม่มีมีด
เราก็ไม่สามารถตีบทแตกได้ในระดับสมมติ
เพราะมันก็ยังเป็นลูกผลไม้อยู่
แต่เราก็ยังนำไปเพาะปลูกให้เติบโตยังไม่ได้ฉันใด

คำสอนของพระพุทธเจ้าเหมือนกันฉันนั้น หรืออีกอุปมาหนึ่ง
เช่นมะพร้าวที่เรารับประทาน
เราต้องสามารถผ่ามันออกมากินได้ด้วยเครื่องมือเช่นมีดเป็นต้น
ทางนามธรรม เราต้องใช้ศรัทธาและความเพียรสร้างปัญญาให้เกิดก่อน
เพื่อทำให้เราเกิดความเข้าใจอรรถรสของธรรม
จนสามารถทำใจให้เกิดความเอิบอิ่ม
คลายความกระหายอยากในกามทั้งปวงได้

ถือว่าเราได้รับผลแห่งอรรถรสแห่งปรมัตถธรรมนั้น เรียกว่า
"ปรมัตถบัญญัติ"

๑๖.คำสอนหลวงพ่อเทียนเป็นรหัสนัยที่ค่อนข้างแหลมคม

ถ้าหากเราเกิดปัญญาญาณ สามารถตีบทออกมาแล้ว
มันง่ายขึ้นเหมือนเปิดของปิด หงายของที่คว่ำ

ดังนั้น เราต้องเข้าใจให้ชัดเจนว่า
ส่วนไหนเกินก็ต้องปรับให้ลงมาให้พอดี ส่วนไหนขาด
ก็ต้องปรับเข้ามาให้พอดี เช่นหนักเกินไป ก็ปรับให้เบาลงมา
เบาหรือหย่อนเกินไป ก็ปรับให้ตึงขึ้นพอสบายเป็นต้น
ซึ่งขึ้นอยู่กับสติปัญญาของแต่ละคน
ไม่สามารถบอกเป็นสูตรตายตัวลงไปได้ เพราะปัญญาแต่ละคนไม่เท่ากัน

คนไหนพบความสมดุลได้มาก ก็สบายมาก พบความสมดุลได้น้อย
ก็สบายน้อย ถ้าใครไม่พบเลยก็ทุกข์เหมือนเดิม มีปัญหาเหมือนเดิม

ลองเอาเรื่องนี้ไปพิจารณาใคร่ครวญดูว่า ใช่หรือไม่ใช่ ใช้ได้หรือไม่ได้
ให้ลองทำดูก่อน อย่าพึ่งเชื่อ ถ้าสามารถเข้าใจได้ นำไปปฏิบัติแล้ว
เห็นก้าวหน้าได้ด้วยตนเอง ก็จะดีขึ้นตามลำดับ

จนเกิดมีปัญญาสัมผัสได้ว่า ทุกข์ทั้งทางกายและทางใจที่เคยมีแต่ก่อน ได้เริ่มลดลงๆตามลำดับ จนเห็นชีวิตจิตใจของตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงต่างเก่าล่วงภาวะเดิม

จากเคยเป็นคนทุกข์ง่าย เปลี่ยนเป็นง่ายที่จะสุข จิตเคยสงบยาก
แต่เปลี่ยนเป็นง่ายที่จะทำจิตให้สงบ
เคยเป็นคนขี้เกียจกลับเปลี่ยนเป็นคนขยันหมั่นเพียร
เป็นคนเคยคนอ่อนแอหวั่นไหวง่าย เปลี่ยนเป็นคนแข็งแกร่ง
กล้าเผชิญหน้ากับความทุกข์และปัญหาทุกรูปแบบ เคยเป็นคนก่อปัญหา
กลับเปลี่ยนมาเป็นนักแก้ปัญหาเป็นต้น
จึงขอให้นักปฏิบัติทุกท่านมีกำลังกายกำลังใจอย่างเข้มแข็งและต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอ

นวัตกรรมการเจริญสติ

ภาค ๒ การบูรณาการการเจริญสติกับการออกกำลังกาย

๑.จุดเกิดพลังของชีวิต

ข้อสังเกตของอาจารย์หมอวัลลภ นักจิตบำบัดชื่อดัง ของเมืองไทย
เกิดความสงสัยว่า หลวงพ่อเทียน
ท่านไปศึกษาหรือหยั่งรู้จุดเกิดพลังชีวิตนี้ได้อย่างไร เพราะตอนนั้น

หมอเอง ต้องลงทุนข้ามน้ำข้ามทะเล
ไปเรียนศาสตร์นี้มาจากมหาวิทยาลัย ระดับเกรดเอ
ของประเทศสหรัฐอเมริกา และใช้เวลาศึกษานานตั้ง ๑๓ ปี
ถึงได้ทราบว่า

การกระตุ้นพลังของชีวิต ทำได้โดยการใช้ฝ่ามือแตะเบาๆ
ที่สามจุดด้วยกัน คือ ๑.หน้าขา ๒ .หน้าท้อง ๓ .หน้าอก

และต่อมาได้มาทราบเรื่อง การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว
จากคนไข้ที่มารักษากับหมอเป็นประจำคนหนึ่ง ซึ่งเขาเล่าว่า
เขาไปพบวิธีการสร้างจังหวะแบบ ๑๔ จังหวะ ได้ไปเรียนรู้วิธีการนี้
จากหลวงพ่อเทียน หลังจากปฏิบัติกับท่านได้ไม่นาน
พบว่าอาการทางจิต ที่เคยรักษากับหมอมานาน แต่ยังเป็นๆหายๆอยู่
จนกระทั่งมาตั้งใจสร้างจังหวะตามแบบที่หลวงพ่อเทียนสอน
อาการดีขึ้นตามลำดับ

วิธีปฏิบัติ ก็จะทำโดยการยกมือเป็นจังหวะเบาๆ เริ่มต้น
จากการวางมือไว้ที่หน้าขา เลื่อนมือไปแตะผ่านแต่ละจุดให้ชัดๆ
เวลาทำก็ต้องมาแตะที่หน้าขา แนบมาที่ท้องชัด ๆ แนบมาที่หน้าอกชัดๆ
ทำต่อเนื่องตามรูปแบบสร้างจังหวะมือ ๑๔ จังหวะ
หมุนเวียนกันไปเรื่อยๆ ให้นานที่สุด พอทำไปนานๆ
และทำบ่อยๆทุกๆวัน ก็พบว่า ความรู้เนื้อรู้ตัวก็มีกำลังเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

๒.การเจริญสติแบบนี้ สามารถทำได้ผลทุกคน

การเจริญสติแบบนี้ไม่เลือกชาติ ศาสนาใดๆ เพศวัยใดๆ
ขอให้มีศรัทธาในการทำเท่านั้น
อาตมามีโอกาสไปบรรยายและจัดคอร์สอบรม

ทั้งที่ในประเทศสหรัฐอเมริกาและยุโรป มานานเกือบยี่สิบปี มักจะมีกลุ่มนักปฏิบัติฝรั่งถามเสมอว่า " วิธี Movement meditation แบบนี้เป็นของศาสนาพุทธ แล้วศาสนาอื่นๆ พวกเขาจะปฏิบัติได้ไหม?" อาตมาก็ถามย้อนถามไปว่า

" คุณคิดว่า ลมหายใจนี้ เป็นเรื่องของศาสนาไหน?" ฝรั่งก็ยอมรับความจริงว่า "ใช่ ๆ ลมหายใจไม่มีศาสนา มันคือชีวิตของเรา" ก็เลยตอบว่า" ปฏิบัติแบบนี้ ไม่ใช่ของศาสนาใด แต่มันเป็น The way of life การมีสติสัมปชัญญะไปกับการเคลื่อนไหว มันเป็นสมบัติของคนทุกคน และมันเป็นวิถีชีวิตจริง" แต่อาจจะเรียกไปตามศาสนานั้นๆ ศาสนาพุทธ เรียกว่า "อัษฎางคิกมรรค" เป็นต้น

ใครที่มีชีวิตอยู่ก็ต้องเคลื่อนไหว   เพียงแต่ว่า มนุษย์ส่วนใหญ่รู้จักแต่การเคลื่อนไหวทางกาย มันเป็นการเคลื่อนไหวด้วยสติสัมปชัญญะแบบสัญชาตญาณ กำลังสติที่ได้ จึงไม่มีพละกำลังมากพอ ที่จะไปตามรู้การเคลื่อนไหวทางจิต และไม่มีความเร็วพอที่จะทำการดับทุกข์ได้

เพราะว่าเป็นการเคลื่อนไหวไปตามอำนาจของสติระดับ สัญชาตญาณ เป็นการรู้ตัวได้เพียงระดับเดียว

การรู้ตามสัญชาตญาณนี้ เป็นสติที่รู้เพียงวิธีตอบสนองความต้องการทางกาย รู้วิธีเอาตัวรอดเท่านั้น การรู้แบบนี้ อย่าว่าแต่คนเลย แม้แต่สัตว์ก็ยังรู้ของมันได้ เช่น

หมู หมา กา ไก่ เวลามันหิว มันก็รู้จักหาอาหารบำบัดความหิวของมันเอง เมื่อมีภัย ก็รู้จักหนีภัยเอง เวลาถึงฤดูสืบพันธุ์ มันรู้จักวิธีหาคู่ของมันเองเป็นต้น

แต่มนุษย์เป็นสัตว์ชั้นสูง สามารถพัฒนาระดับ

สติสัมปชัญญะ ให้สูงขึ้น จนเปลี่ยนเป็นปัญญาญาณได้ ถ้ามีแค่เพียงตอบสนองความอยาก หาที่อยู่อาศัย สืบพันธุ์และหนีภัยได้ ถ้ามนุษย์ ที่มีความสามารถเพียงแค่นั้น จะประเสริฐกว่าสัตว์ตรงไหน?

มนุษย์ แปลว่า ผู้มีใจสูง คือสามารถเจริญสติปัญญาให้เติบโตได้ ด้วยการใช้สติปัญญาตามระลึกรู้ หรือ อนุปัสสนา ตามเห็น วิปัสสนา ตามรู้ เข้าใจตนเองได้ไปสู่มรรคผลขั้นสูงไปตามลำดับ

แต่เพราะเราอยู่กับความรู้สึกตัวในระดับสัญชาตญาณมาตลอดชีวิตด้วยอำนาจของอวิชชา

บัดนี้ ที่เราได้มาฝึกสัมมาสติเบื้องต้น ด้วยการยกมือสร้างจังหวะนี้เรียกว่ามาฝึกจิตด้วยความรู้ระดับ วิชชา โดยอาศัยหลักสติปัฏฐานสี่ตามลำดับดังนี้

๓.สติปัฏฐานสี่

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ที่ตั้งของการเจริญสติตามรู้ คือกายในกาย และเวทนาทางกาย คือพิจารณาให้เป็นสักแต่ว่าความรู้สึก มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา เป็นต้น

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ที่ตั้งของการตามรู้คือความรู้สึกสบาย ไม่สบาย พอใจ ไม่พอใจ ให้พิจารณาเป็นเพียงสักแต่ว่า ความรู้สึก มันมิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ที่ตั้งของการตามรู้คือจิตว่า เป็นเพียงความคิด มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา

ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ที่ตั้งของการตามรู้คือ อารมณ์ดีบ้างและไม่ดีบ้าง
ให้พิจารณาเห็นตามความเป็นจริงว่า มันเป็นเพียงอารมณ์ มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา

การมีสติตามรู้ ตามเห็น ตามเข้าใจความจริง ที่ปรากฏอยู่ในสี่สถานนี้ เรียกว่า สติปัฏฐานสี่ ตามรู้ไปเรื่อยๆ
ตราบใดที่มีการเคลื่อนไหวอยู่ในสี่ฐานความรู้สึกนี้

ในกายนี้มีการเคลื่อนไหวอยู่สองระดับคือ
มีเวทนาทางกายได้แก่ความรู้สึกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง เคร่ง ตึง
มีความรู้สึกปวดหนัก เบา หิวกระหายเป็นต้น

เราก็ตามรู้สึกตัวในขณะที่เราอยู่ในอิริยาบถต่างๆ เช่นยืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้น ให้มีสติตามรู้ไปอย่างสม่ำเสมอว่า
ขณะนี้ใจเราคิดหรือไม่คิด คิดดีหรือไม่ดี เราก็ตามรู้ดูใจไปเรื่อยๆ
ไม่ขาดระยะด้วยตาปัญญา

จำวิธีปฏิบัติไว้ง่ายๆดังนี้ว่า

"ตามดูกายเคลื่อนไหว ตามรู้ใจคิดนึก "

จิตเคลื่อนไหวเรียกว่า ใจนึกคิด แต่ว่ามันเคลื่อนไหวด้วยความถี่ที่สูง (High frequency) ไม่สามารถจะตามกำหนดรู้มันได้ง่าย

ลำพังสติสัมปชัญญะที่เป็นสัญชาตญาณ ไม่สามารถตามรู้จับจิตได้ทัน แต่เราต้องฝึกสติ ให้มีกำลังสูงขึ้นอีกระดับหนึ่งเรียกว่า
สติปัฏฐาน(ตามที่กล่าวมาแล้ว)
เพื่อเพิ่มกำลังและความเร็วของจิตให้มีความถี่สูงเท่ากับจิต
ถ้าหากว่าเราฝึกสติ ความรู้สึกตัว ความถี่และความเร็วยังไม่สูงพอ
เราก็ไม่สามารถไปตามดึงจิตกลับมาได้

ดังนั้น เราต้องฝึกฝนใช้การเคลื่อนไหวกายนี้ มาแปลงเป็นพลัง
เป็นกำลังของสติ เพื่อให้มีความแม่นยำ ความว่องไวที่สูงมาก
โชคดีที่ได้พบวิธีเจริญสติแบบเคลื่อนไหว

เราไม่ใช้การฝึกสติกับลมหายใจเข้า หายใจออก
เพราะมันเป็นความรู้สึกตัวที่อ่อนแอและบางเบาเกินไป
ถ้าเรานั่งกำหนดรู้ลมหายใจ ลึก ตื้น สั้น ยาว ไปนานๆ ลมหายใจ
จะรู้สึกแผ่วเบาลงเรื่อยๆ เบาจนรู้สึกตัวไม่ได้
จิตก็ขาดกำลังสติสัมปชัญญะ ที่ชัดเจน
จิตของเราขาดกำลังสติประคับประคอง จิตก็จะหยุดนิ่ง
ดิ่งสู่การเคลิ้มหลับโดยอัตโนมัติ ไม่รู้สึกตัว
และจิตจะดับดิ่งเข้าสู่ภวังค์ได้ง่าย
เป็นเหตุใกล้ให้เกิดนิวรณ์ระดับต่างๆได้ง่าย
เพราะสติสัมปชัญญะไม่มีกำลังมากพอ

แต่วิธี การยกมือเคลื่อนไหว ๑๔ จังหวะนี้
เราสามารถลืมตายกมือได้ตลอดเวลา ความตื่นตา
ทำให้เกิดความตื่นใจได้มากขึ้นเรื่อยๆ

เราโชคดีที่ได้เจอเรื่องนี้ สำหรับคนที่ยินยอมพร้อมรับวิธีการนี้ได้
แต่คนที่รับไม่ได้ก็มีมาก ถ้ารับไม่ได้ก็เพราะโชคยังไม่มา วาสนายังไม่มี

ความดียังไม่พอ แต่คนไหนโชคมา วาสนามี ความดีพอ
เช่นคุณทุกคนที่มาเข้าคอร์สนี้ บางคน มีสติปัญญา วาสนาดี
มีความเพียร ปฏิบัติได้ไม่นาน สามารถเข้าใจตนเองได้
ก็เอาไปสอนได้เลย
มีคนไทยในเยอรมันมาเรียนด้วยกันที่วัดลาวฝรั่งเศสมากมาย
เขาเอาไปสอนกัน โดยไม่บอกว่าเป็นกรรมฐาน ให้รู้ว่า
เป็นสมาธิบำบัดอีกแบบหนึ่ง คล้ายๆการทำชี่กง โยคะ
ก็สอนเรื่องสมาธิอยู่แล้ว อันนี้ก็อีกวิธีหนึ่ง

๔.การบูรณาการ

การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ใช้ร่วมกันได้กับสมาธิบำบัด

ปัจจุบันหลวงพ่อเอาลมหายใจกับการเคลื่อนไหวมา บูรณาการ
เข้าด้วยกัน ก็สามารถแก้นิวรณ์ได้ดีมาก ขณะกำลังนั่งปฏิบัติ
มีความง่วง ความเบื่อ ความฟุ้งซ่าน ความขี้เกียจ
ความลังเลสงสัยอย่างใดอย่างหนึ่งเข้ามารบกวน
เราจะใช้กำลังสติแค่สร้างจังหวะมือ ไม่พอเสียแล้ว เราต้องใช้กำลังสติ
จากการเคลื่อนไหวส่วนอื่นๆเข้าไปช่วยด้วย เช่นสูดลมหายใจเข้าไปลึกๆแรงๆ หายใจออกยาวๆ ไม่ใช่หายใจปกติ ธรรมดา
ต้องใช้ลมหายใจตามสูตร สมาธิบำบัดแบบ SKT ของอาจารย์ ดร.สมพร
เข้ามาช่วยอีกแรง ถึงจะเอาอยู่
อาตมาได้ทดลองฝึกการใช้สมาธิแบบนี้เข้ามาช่วย ค้นพบว่า
ทฤษฎีการหายใจแบบเคลื่อนไหวแบบนี้

คือการสูดหายใจเข้าออก ร่วมกับเคลื่อนไหวไปพร้อมๆกัน เช่น
ขณะเวลาเดินจงกรม ก็เริ่มสูดลมหายใจเข้าไปเรื่อยๆลึกๆยาวๆ

พร้อมกับเดินจงกรมไป พอสุดลม แล้วกลั้นไว้ ๓ วินาที
แล้วก็หายใจออกให้ยาวที่สุด พร้อมกับการเดินไปเรื่อยๆ ปรากฏว่า
สามารถแก้นิวรณ์ได้อย่างรวดเร็ว ไม่กินเวลายืดเยื้อเหมือนเมื่อก่อน

ต่อมา ก็ได้นำไปทำการวิจัย ทดลองใช้ในคอร์ส
อบรมการเจริญสติทุกๆครั้ง ทั้งในประเทศไทย และในยุโรป อเมริกา
ก็ได้ผลดี มีคนเข้าถึงอารมณ์รูปนามได้เร็วภายใน หนึ่งวัน
สองสามวันก็มี

เช่นโยมคนหนึ่ง ที่มาร่วมคอร์สที่ชิคาโก ปฏิบัติได้ ๒ วัน
ก็ข้ามนิวรณ์ได้ ก็ได้ปีติได้อารมณ์ในวันนั้น จากเดิมจะใช้เวลา ๕-๗
วัน ถึงจะได้ปีติ ได้อารมณ์กรรมฐาน

ดังนั้น ทุกครั้งที่จัดคอร์สอบรม เมื่อนักปฏิบัติเกิดอาการง่วงเหงา เบื่อ
เซ็ง ขี้เกียจ ฟุ้งซ่านขึ้นมา เราก็แนะนำให้ทดลองใช้ลมหายใจแบบ SKT
นี้เข้ามาช่วยทุกครั้ง ก็ได้ผลทุกคน
และเป็นประโยชน์ต่อการรักษาร่างกายให้เกิดความสมดุลไปด้วย

อาจารย์สมพร อธิบายว่า ตามหลักการแพทย์ บอกว่าอาการง่วงเกิดขึ้น
เพราะออกซิเจนในสมองของเราน้อยลง เมื่อเราสูดลมหายใจเข้าลึกๆ
เป็นการเพิ่มออกซิเจน การที่กลั้นลมหายใจ ๓ วินาที นั้น
ในขณะที่เรากลั้นลมหายใจอยู่นั้น ตัวออกซิเจน จะเปลี่ยนเป็นเอนไซม์
ไปเลี้ยงสมอง ทำให้สมองสดชื่นขึ้นมาเอง ปัจจุบันอาจารย์
ได้รับทุนสอนเรื่องนี้โดยเฉพาะ เรียกทฤษฎีนี้ว่า SKT

๕.บูรณาการการเจริญสติกับการออกกำลังกายแบบทิเบต

ในระยะปีนี้ เราได้ทดลองออกกำลังกาย
กับการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวอีกแบบหนึ่งที่ผสมกับลมหายใจเหมือนกั
น เรียกว่า The five tibetan rites

เป็นการเจริญกรรมฐานแบบทิเบต หลังจากที่อาตมาฝึกทำมาทุกเช้า ช่วงตี ๔-๕ ต่อเนื่องกันมาหลายเดือน หลังจากทำวิธีนี้มาระยะหนึ่ง ปรากฏว่า ร่างกายก็เข้มแข็งสดชื่นทั้งวัน หลังออกกำลังแล้ว เราจะต้องดื่มน้ำอุ่นตาม อย่างน้อยก็ ๑-๕ แก้ว

ตอนหลังได้บูรณาการ เรื่องการเลือกรับทานอาหารมื้อเดียว พร้อมกับการออกกำลังกาย การดื่มน้ำ การทำกรรมฐาน เข้าด้วยกันทุกๆเช้า ให้กับนักปฏิบัติทุกคอร์สที่ตั้งใจปฏิบัติ และแนะนำให้ทำตามวิธีนี้ทุกคน ก็ปรากฏว่า

ทุกคนมีสุขภาพกายดี สุขภาพจิตก็เข้มแข็ง ในรายที่ตั้งใจทำอย่างจริงจัง ตั้งใจ ต่อเนื่อง และถูกต้อง ปรากฏว่า ทำให้ ความโลภ ความโกรธ ความหลงก็ลดลงตามลำดับ เห็นความก้าวหน้าปฏิบัติได้อย่างชัดเจน ความคิดปรุงแต่งก็ลดน้อยลงเรื่อยๆ ก็สามารถดูได้ทั้งสี่ฐาน ดูกาย ดูเวทนา ดูจิต ดูอารมณ์ก็ได้ด้วย

๖.สั่งความคิดได้ใช้ความคิดเป็น

การเคลื่อนไหวของกายนี้เป็นการเคลื่อนไหวชั้นหยาบที่สุด ต้องตั้งใจดูให้ชำนาญทั้งอิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย และในขณะที่เรานั่งนี้ มีเย็น ร้อน อ่อน แข็ง เคร่ง ตึง ในร่างกายนี้ เราก็ตามดูอีก ก็จะเห็นการเคลื่อนไหวของจิตออกมา เรียกว่าความคิด การเคลื่อนไหวของอารมณ์ออกมา เป็นดีหรือไม่ดี ก็ดูทั้งสี่ฐาน ก็ปรากฏว่าเราสั่งความคิดได้ เมื่อก่อนความคิดสั่งเรา

ถ้าความคิดสั่งเรา มันสั่งด้วยอำนาจของความอยาก คือตัณหา แต่ถ้าเราเจริญสติอย่างต่อเนื่อง จนเกิดปัญญาตาใจได้แล้ว เราก็สั่งความคิดได้ คือสั่งด้วยอำนาจของปัญญา

หลักสำคัญคือ ต้องตามรู้จักอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และรู้จักการเกิด ดับ โดยเรียนรู้จากของคู่ทั้งหลาย

ชีวิตของคนเรานั้นมีของคู่ เช่นหายใจเข้าคู่กับหายใจออก
การหยุดคู่กับการเคลื่อน อาการหนาวคู่กับอาการร้อน
ผู้หญิงคู่กับผู้ชาย สบายคู่กับความไม่สบาย ความโง่คู่กับความฉลาด
อะไรๆก็เป็นของคู่ทั้งหมด

สรุปแล้ว ของคู่นั้นเกิดจากใจของเราทำงานอยู่สองอย่างคือ เกิดและดับ

๗.วิธีแปลงการเกิด ดับให้เป็นตัวรู้

การเกิดดับเช่น ตัวเรานั่งอยู่รู้สึกสบาย สักพักความไม่สบายมันเกิด
พอลุกขึ้นความไม่สบายก็ดับไป ความสบายเกิดขึ้น
มีการเกิดการดับเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา แต่ตัวที่รู้จักใช้การเกิด ดับเป็น
เรียกว่า ตัวรู้

เราต้องมาฝึกตัวรู้เพื่อให้อยู่เหนือการเกิด ดับ อยู่เหนือของคู่
อยู่เหนือความพอใจ ความไม่พอใจ อยู่เหนือความเป็นหญิง เป็นชาย
อยู่เหนือความสุข ความทุกข์ โดยเอาตัวเกิด ดับ แปลงมาเป็นตัวรู้

ให้รู้การเกิด คือการเคลื่อน แล้วรู้การดับคือการหยุด
เวลาเคลื่อนก็คือการเกิด พอหยุดคือการดับ มารู้การเกิดกับการดับ
มาอยู่กับ เย็นร้อน เข้า ออก สูง ต่ำ พวกนี้เป็นการเกิดดับของรูป
เรียกว่าสมมุติ ตอนแรกก็ให้รู้แบบสัญญา จำไว้ก่อน

ฉะนั้น เราเจริญสติปัญญาตามรู้การเคลื่อนไหวไปอย่างนี้
ก็มีญาณปัญญา ตามรู้การเกิดการดับที่ลุ่มลึกมากขึ้นเรื่อยๆ
ให้ตามรู้เป็นจังหวะ ๆตามลำดับไป อย่าอยากได้ อย่าใจร้อน

นักวิทยาศาสตร์ เขาก็เลยประยุกต์เอาการเคลื่อนไหวของวัตถุต่างๆ มาขยายให้มีความถี่สูงขึ้น เรียกว่าการเกิดการดับที่เป็นระบบดิจิตอล เหมือนกับนามธรรม มีระดับความถี่สูง มาทำเป็นระบบเกิดดับทางวัตถุ เป็นการเคลื่อนไหวผ่านสัญญาณดิจิตอล

๘.เจริญสติปัฏฐานให้ต่อเนื่องเป็นลูกโซ่

การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้
ท่านบอกให้ตามรู้ต่อเนื่องกันไปเป็นแบบลูกโซ่ มิใช่ทำแบบต่อเนื่อง
แต่ถ้าทำแบบต่อเนื่องเป็นเส้นยาวเหมือนเหล็กเส้น นั้นจะแข็งทื่อ
ทำไปได้ไม่นานก็ต้องหยุด ต้องเปลี่ยนไปทำกิจกรรมอื่นที่จำเป็นต้องทำ

ดังนั้นการเกิดดับก็จะเกิดเป็นข้อโซ่ ยืดหยุ่นได้
ให้เจริญสติปัฏฐานให้ต่อเนื่องเหมือนลูกโซ่
ไม่ให้ทำจังหวะต่อเนื่องเป็นเหมือนเหล็กเส้น ซึ่งเป็นสมถะ มันทื่อ
ไม่ยืดหยุ่น ทำให้เกร็ง เครียด ตึง หนัก เพราะ มีการเกิดทุกข์ตลอดเวลา
แต่ไม่มีการดับ หรือมีการดับตลอดเวลาแต่ไม่มีการเกิด
การเกิดการดับไม่สมดุลกัน

๙. ท่า(อิริยาบถ)ที่ใช้ในการปฏิบัติธัมมวิจยะ

ในวิธีการของหลวงพ่อเทียน จึงไม่จำกัดอิริยาบถ จะ ทำวิธีไหนก็ได้
หลวงพ่อได้ประดิษฐ์ไว้ ๑๓ ท่า (อิริยาบถ)ที่ใช้เป็นแนวทางปฏิบัติ

๑. พับเพียบซ้าย ๒. พับเพียบขวา

๓. นั่งคุกเข่า ๔. นั่งทับส้น

๕. ชันเข่า ๖. ยืนเข่า

๗. ขัดสมาธิ 1 ชั้น ๘. ขัดสมาธิ 2 ชั้น

๙. ขัดสมาธิ 3 ชั้น ๑๐. ท่านั่งเหยียดขา

๑๑. นั่งเก้าอี้ ๑๒. ท่ายืน

๑๓. ท่าเดินจงกรม

เราสามารถใช้ท่านอนได้ แต่ต้องใช้ในตอนกลางคืน
เมื่อเกิดอาการนอนไม่หลับขึ้นมา ก็ทำไปเรื่อยๆจนหลับไป
ถ้ายังนอนไม่หลับ ก็ตามดูลมหายใจไปเรื่อยๆ เบาๆ เดี๋ยวก็หลับไปเอง

๑๐. วิธีการนี้ไม่ได้สอนให้เชื่อ

วิธีการนี้ ไม่ได้สอนให้เชื่อ ให้ทดลองทำไปก่อน
แต่ต้องทำให้ถึงที่สุด หากไม่ถึงที่สุดแล้วมาบอกว่า วิธีนี้ใช้ไม่ได้
ก็ไม่ถูกต้อง ก็คงไม่ใช่แล้ว แต่ทำแล้วต้องทดสอบ เราต้องทำใจว่า
ทำเพื่อการศึกษา เพื่อการวิจัย แต่หากทำเพื่ออยากได้ผลสัมฤทธิ์
มันจะไม่ได้ แต่ถ้าทำเพื่อการศึกษา ว่ามันมีอะไรต้องทดสอบ
ต้องเรียนรู้มันไปเรื่อยๆ ให้วางใจอย่างนี้ ก็จะก้าวหน้าในการปฏิบัติ

๑๑.การเคลื่อนการหยุดต้องให้ชัดเจนเสมอ

ถ้าคนไหนจับหลักการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวได้
ก็จะก้าวหน้าในการปฏิบัติได้เลย

คนไหนยังจับการเคลื่อน การหยุด ไม่ชัด ก็ต้องมาซักซ้อมกันใหม่
เพราะการเคลื่อนไหว มีกับเราตลอดเวลา คำว่าหยุด
นั้นหมายถึงจะต้องมีการ "แตะ เกิดขึ้น แล้วเราก็จะมารู้สึกที่ขา
การหยุดของมือก็เหมือนกัน มีการเกิดใหม่ของความรู้สึกแตะ
เกิดขึ้นใหม

๑๒.เขื่อนแห่งสติ

การรู้แบบตั้งใจรู้นี้ เรียกว่า รู้แบบปัญญาญาณ การรู้แบบไม่รู้ตัว
เรียกว่าสัญชาตญาณ มันจะไปของมันเรื่อยๆ
การเคลื่อนไหวมาตลอดชีวิตนี้มีพลังมหาศาล
แต่ว่าเราไม่เคยเข้าไปใช้มัน
เพื่อจะเปลี่ยนแปลงมันเหมือนน้ำฝนที่ตกตลอดเวลา
น้ำไหลลงทะเลมหาศาล เมื่อมีเทคโนโลยีสมัยใหม่ขึ้นมา

สร้างเขื่อนกั้นน้ำ แล้วก็สามารถเก็บเอาการเคลื่อนไหว

ของน้ำทุกเม็ดที่จะไหลลงไป เพื่อนำมาใช้ประโยชน์ทางการเกษตร
และการไฟฟ้า

เขื่อนตัวนั้นเปรียบเหมือนสติที่สร้างเขื่อนขึ้นมา

สามารถสกัดกั้นการไหลของน้ำได้
สมาธิก็คือน้ำที่อยู่เหนือเขื่อนจำนวนมหาศาล
ปัญญาคือการระบายน้ำอยู่เหนือเขื่อนออกไปใช้ตามต้องการได้

สติ สมาธิ ปัญญาที่เกิดขึ้นกับเรา ก็เหมือนกัน
เพราะสติจะเข้าไปแปลงการเคลื่อนไหว ที่มีอยู่ในชีวิตประจำวันให้เป็นตัวรู้ แล้วเราก็ตั้งใจให้ตัวรู้เกิดขึ้นตลอด ก็จะเป็นสมาธิ

๑๗.สมาธิเป็นหรือสมาธิตาย

สมาธิมี ๒ แบบคือสมาธิเป็นกับสมาธิตาย
สมาธิเป็นหมายถึงเรารู้อยู่ว่ามันเกิดขึ้นอย่างไร ตั้งอยู่อย่างไร และดับไปอย่างไร

สมาธิตายพอเกิดขึ้นแล้ว

เราไม่รู้ว่ามันเกิดมาจากไหน ตั้งอยู่อย่างไร ดับไปอย่างไร
เพียงแต่นั่งนิ่งใจสงบ แต่เราไม่รู้ที่ไปที่มาของมัน
อันนี้เรียกว่าสมาธิแบบตายหรือสมถะ

สมาธิแบบเป็นคือรู้ว่ากายกับใจอยู่ด้วยกันตลอดเวลา

ท่านเปรียบพลังสมาธิเสมือนพลังน้ำที่ถูกกักเก็บไว้เหนือเขื่อน
เหมือนพลังงานในโลกนี้ มีแหล่งที่เกิดมาจาก ๒ ขั้วคือขั้วเกิด กับขั้วดับ
เช่นแสงสว่างเกิดขึ้นเพราะกำลังไฟ ๒ ขั้ว คือขั้วบวกกับขั้วลบ ที่พอดี
หากขั้วลบมากกว่าขั้วบวก หรือขั้วบวกมากกว่าขั้วลบ ไฟก็จะลัดวงจร ช๊อตหรือดับ หรือพลังแสงสว่างจะไม่คงที่ มันจะเกิดการกระพริบ ฉันใดก็ดี

พลังทางกาย กับพลังทางใจก็เช่นกัน มันเกิดจากจุดเกิด ดับที่พอดีจะเกิด" มัชฌิมาปฏิปทา ก่อให้เกิด แสงสว่างแห่งความรู้ คือญาณปัญญา
อันนี้คือที่ไปที่มาของมัน ในตัวเกิดนั้นมีดับอยู่
ในตัวดับก็มีเกิดอยู่ในอัตราส่วนที่เท่ากัน จึงกลายเป็นตัวรู้

ตอนแรกนี้ จะรู้อะไร ไม่รู้อะไร ก็ขอให้ทำไปก่อน วันหนึ่ง เมื่อกำลัง สติ สมาธิ ปัญญา เกิดความพร้อม ความสมดุลพอดี ก็เกิดมัคคสมังคี ประจักษ์แจ้งเห็นการเกิดดับขั้นลึกสุดขึ้นมาเอง ตอนนั้น ก็จะเกิดแสงสว่างอย่างมหาศาลขึ้นในชีวิต และหมดสงสัยในทุกสิ่งทุกอย่างในที่สุด

นวัตกรรมการเจริญสติ ภาค 3

เหตุเกิดผลดับ

โดย พระพุทธยานันทภิกขุ

สำนวนการบรรยายของหลวงพ่อเทียนตอนหนึ่ง

ที่ท่านมักจะนำพุทธพจน์ตอนหนึ่ง มากล่าวเสมอๆในช่วงบรรยายว่า

"ท่านทั้งหลายเหมือนเราตถาคต จงทำแบบเราตถาคตนี้ แล้วท่านจะรู้ จะเห็น จะเป็น จะมีแบบเราตถาคตนี้"พุทธพจน์หรือคำตรัสของ

พระศาสดา หลวงพ่อท่านขยายความว่า เราทั้งหลายก็มีรูป นาม ธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ มีการเกิด แก่ เจ็บ ตายเหมือนกัน
ทุกคนที่ยังไม่ได้ฝึกฝนตนเองให้ดีอย่างถึงที่สุดแล้ว ก็เป็นเหมือนพระตถาคตหมด ยังมีกิเลสคือความโลภ ความโกรธ ความหลง เหมือนกันกับท่าน
ตามความนิยามนี้ เพราะคำว่า"ตถาคต" แปลว่า "มันเป็นแบบนั้นเอง หรือเป็นแบบนี้ทุกคน"

ความหมายตรงๆคือ เมื่อยังไม่ได้พัฒนาตนเอง เราก็เป็นเหมือนท่าน แบบที่ท่านเป็นมาก่อน ไม่ได้ต่างกัน

แต่เมื่อได้ฝึกฝนตนเองด้วยศีล สมาธิ ปัญญาแล้ว ก็ย่อมเกิดญาณปัญญา
เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ตามกำลังของศรัทธาและความเพียรของแต่ละคน พระพุทธองค์
ท่านได้ตั้งความเพียรพัฒนาตนเอง อย่างต่อเนื่องและไม่ท้อถอย
จนในที่สุดท่านได้ตรัสรู้ความจริงอันสูงสุด คือปรมัตถสัจจะ
ด้วยญาณทั้งสามระดับดังนี้

ญาณ ๓ (ความหมายตามคัมภีร์)

บุพเพนิวาสานุสสติญาณ คือความรู้เป็นเหตุให้ระลึก ถึงธาตุ
ถึงขันธ์ที่เกิดมาในอดีต คือการระลึกชาติของตนได้หลายๆชาติจนนับชาติไม่ถ้วน
ที่เคยใช้ชีวิตเวียนว่ายตายเกิดมา ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

ตรัสรู้ยามกลาง เรียกว่า จุตูปปาตญาณ คือความรู้เห็นในการจุติ(ดับ)
และอุบัติ(เกิด) ของสัตว์โลกทั้งหลายได้ง่าย หรือเรียกว่าได้ ทิพยจักขุญาน

อาสวักขยญาณ คือการรู้จักวิธีในการกำจัด

ขัดเกลากิเลสอาสวะให้สิ้นไปจากจิตได้เอง

ญาณ ๓ (ความหมายภาคปฏิบัติ)

๑. บุพเพนิวาสานุสติญาณ

เมื่อนักภาวนา ได้ทำความเพียรด้วยหลักสติปัฏฐานสี่ แบบต่อเนื่องเป็นลูกโซ่
กำลังของสัมมาสติ สัมมาสมาธิเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ไม่ขาดช่วง
ทำให้ความรู้สึกตัว ความรู้สึกใจ
จิตสามารถรวมลงในอารมณ์ปัจจุบันได้ง่ายและรวดเร็ว
เมื่อญาณปัญญาเกิดความแก่กล้าระดับหนึ่ง
จิตไม่ถูกปกคลุมด้วยอารมณ์ความคิดปรุงแต่งต่างๆ ก็ย่อมเกิด
ปัญญาญาณหยั่งรู้ถึง เรื่องราวต่างๆที่ผ่านมาในอดีต
นับแต่วินาทีชีวิตที่กำลังผ่านไป จิตจะหวนกลับระลึกเห็นเรื่องราวต่างๆ

ที่จิตเคยเก็บสั่งสมซึมซับรับรู้ไว้ในรูปของจิตใต้สำนึก จะฉายออกมาอย่างชัดเจน เสมือนดูภาพยนต์หรือทีวีย้อนหลัง ที่เราเคยบันทึกเก็บไว้เป็นเวลาอันยาวนาน ตลอดมาหลายภพชาติที่เป็นเรื่องราวของเหตุการณ์เหล่านั้นเคยผ่านเข้าในจิต สามารถระลึกเห็นเรื่องเก่าๆ ที่ตนเองผ่านมาในอดีต
ตั้งแต่จำความได้จนถึงปัจจุบัน

มีเหตุการณ์ทั้งดีและร้าย ที่เกิดด้วยอำนาจของความโลภ ความโกรธ และความหลง ที่ครอบงำชีวิตเรามาตลอด หลายภพชาติ

ระลึกได้ว่าตนเองเคยทุกข์เพราะความโลภ ความโกรธ ความหลง มานานเท่าไร นักภาวนาคนไหน จะสามารถระลึกได้ เห็นได้มากน้อยแค่ไหน ก็ขึ้นอยู่กับกำลังญาณปัญญาของใคร จะมีกำลังแก่กล้ามากน้อยเพียงใด และขึ้นอยู่กับกำลังบุญบารมีของคนๆนั้นด้วย เช่นบางคนสามารถ

หยั่งรู้ระลึกได้ทุกเรื่อง ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ทุกช่วง ทุกชาติ บางคนก็รู้เห็นได้บางเรื่องๆ ที่ชัดมากๆเท่านั้น บางคนก็เห็นได้บางเรื่อง แบบหยาบๆ ไม่ละเอียดลึกซึ้ง

จะได้ประโยชน์อะไร
ในการบรรลุถึงปุพเพนิวาสานุสติญาณ

การได้ญาณหยั่งรู้ชาติหนหลังได้ ทำให้นักภาวนาผู้บรรลุเข้าถึงญาณนี้ ได้เห็น ความโลภ ความโกรธ ความหลง เรื่องที่เราระลึกได้เช่น ปีนั้นเราเคยป่วย
ปีนั้นเราเคยเรียนจบ ปีนั้นเราเคยได้ประสบอุบัติเหตุ
ปีนั้นเราเคยประสบความสำเร็จ เราเคยถูกหวยรางวัลที่หนึ่ง
ส่วนเหตุการณ์ที่ละเอียดกว่านั้นเราจำไม่ได้ แต่ทั้งหมดทั้งปวงที่เราระลึกได้ เป็นเรื่องหลักๆที่เกิดในชีวิตมี แค่ ๓เรื่องเท่านั้น คือ เรื่องโลภ เรื่องโกรธ เรื่องหลง แต่ใน ๓ เรื่องมันขยายเป็น ๑,๐๐๐ เรื่อง ๑๐๐,๐๐๐ เรื่อง

ถ้าการระลึกชาติอย่างนี้ มีขึ้นและเป็นผลดีต่อการตรัสรู้คือเกิดความสลด สังเวชว่า "ฉันนี้ตกนรกมาแล้วเท่านี้ ขึ้นสวรรค์ไปแล้วเท่านี้ครั้ง ไปเป็นเปรตมาแล้วเท่านี้ครั้ง เกิดเป็นเดรัจฉานอสุรกายมาแล้วเท่านี้ครั้ง" นึกได้อย่างนี้แล้วก็น่ากลัว โยมนึกย้อนหลังถึงตัวเอง บางครั้งรู้สึกว่าน่ากลัวไหม หวาดเสียวไหม เราก็คล้ายๆอย่างนั้น แล้วรู้สึกสลดสังเวชในอดีตชาติของเรา ท่านเรียกว่าญาณ ที่แล้วๆมาเพราะไม่เคยรู้สึกสลดสังเวชในอดีตชาติของตัวเอง เราจึงไม่เรียกว่า ญาณ

เราต้องเกิดสลดสังเวช ระดับที่ว่า ไม่เอาอีกแล้ว ไม่เป็นอย่างนี้อีกแล้ว ไม่โลภอีกแล้ว ความโลภทำให้เราตกนรกเป็นเปรตมากี่ ๑๐๐,๐๐๐ ชาติ เราโกรธเราตกนรกมาไม่รู้เท่าไหร่ เราหลงเป็นเดรัจฉานมาไม่รู้กี่อย่าง ไม่เอาอีกแล้ว เข็ดขยาด ถ้าเราขยาด เราก็จะเกิด"ญาณปัญญา"ขึ้นมาพิจารณา "บุพเพนิวาสานุสติญาณ"ว่า เราเห็นเรื่องราวในอดีตต่างๆ "เห็นแต่ความทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นตั้งอยู่ และทุกข์เท่านั้นดับไป" ไม่มีอะไรที่จะเป็นสุขได้เลย แล้วเราจะไปเกิดอีกทำไม เราจะไปรักไปหลงอีกทำไม แล้วท่านก็เกิดความเบื่อหน่ายอย่างสุดขีด แล้วเราเคยเบื่อหน่ายอย่างนั้นไหม การมีสมบัติไม่ไหวแล้ว เราไม่มีดีกว่า มีลูกก็ลำบาก มีเมียก็ลำบาก ฉันไม่เอาอีกแล้ว

"ความสลดสังเวชครั้งแรกของหลวงพ่อเทียน"

หลวงพ่อเทียนท่านสลดสังเวช ตอนที่โกรธภรรยาของท่าน แล้วภรรยาท่านย้อนท่านคำหนึ่งว่า "ทำบุญขนาดนี้ก็ยังโกรธอีกหรือ ทำบุญถึง ๕ วัด กฐิน ๕ กอง ก็ยังตกนรกอีกหรือ" ท่านเกิดสลดสังเวชขึ้น ท่านเกิดปัญญาญาณตอนนั้นท่านได้ "บุพเพนิวาสานุสติญาณ " พอท่านเกิดญาณนั้น ท่านวางแผนหนีออกจากบ้านเลยเหมือนเจ้าชาย สิทธัตถะได้ "ญาณ" ตอนที่ไปเห็นนางพิมพามีราหุลว่า " บ่วงเกิดแล้ว" ท่านจึงคิดว่าหนีดีกว่า แต่ท่านประมวลว่าเป็นคืนเดียว จริงๆเหตุการณ์มันเรียงลำดับความเบื่อหน่าย มาเรื่อยๆ ตั้งแต่ ท่านเห็นบ้านเมืองต้องสู้รบมีสงคราม มีความอิจฉาพยาบาท

ในฐานะที่ท่านเป็นนักปกครอง ต้องเห็นชีวิตในหลายๆรูปแบบ มีแต่ปัญหาเรื่องทุกข์ทั้งนั้น เราอย่าไปยินดีพอใจอะไร อย่างนี้เรียกว่า บุพเพนิวาสานุสติญาณ

การระลึกชาติได้มีประโยชน์อะไร

๑. ทำให้เกิดความสลดสังเวช

๒. ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายภพชาติต่างๆ

๓. ทำให้ได้แจ่มแจ้งบทเรียนชีวิตจริง

๔. นำบทเรียนชีวิตแห่งความทุกข์ทรมาน ที่ได้รับจากภพชาติต่างๆที่ผ่านมา เป็นอุบายธรรม นำมาสอนใจตนเองและผู้อื่นให้เบื่อหน่ายในการเวียนว่ายตายเกิด

๕.ทำให้เกิดความเชื่อที่มั่นคง ไม่หวั่นไหวในคำสอนของพระบรมศาสดา

๖. ทำให้เชื่อสนิทในเรื่องกฎแห่งกรรม เชื่อผลแห่งกรรม ทำให้เป็นเหตุให้ต้องเวียนว่าย ตายเกิดในภพชาติต่างๆได้จริง

๗.ทำให้เข้าใจแจ่มแจ้งในหลักอริยสัจจ์อย่างไม่ขัดข้องสงสัย

๘. สามารถทำตนให้พ้นทุกข์ได้ง่าย เพราะรู้เหตุและทางไปสู่มรรค ผล นิพพานได้อย่างชัดเจนแจ่มแจ้งแล้ว

ได้ประโยชน์อานิสงส์อะไร
ในการบรรลุถึงจุตูปปาตญาณ

เบื้องต้น เราต้องเห็นเหตุเกิดของความเกิด ให้ชัดเจนก่อนว่า การเกิดที่เป็นรูปธรรม และทุกคนสัมผัสได้ง่ายๆ ก็คือ

เกิดรู้สึกพอใจในความสบายกายและความไม่พอใจในความไม่สบายกาย
แต่เพราะเราไม่รู้ตามความเป็นจริงว่า ความรู้สึกสบายและไม่สบาย
มันเป็นกฎของไตรลักษณ์ เราจะรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจ
มันก็เกิดของมันอยู่อย่างนั้น เพราะมันเป็นสังขารธรรม ต้องเปลี่ยนแปลง
เป็นความรู้สึกสบายบ้าง ไม่สบายกายบ้างตลอดเวลา
แต่เพราะเราไม่เคยเจริญสติปัญญาที่ถูกต้องมาก่อน เราจึงเข้าใจผิดคิดว่า
ความรู้สึกสบายเป็นตัวตนที่คงที่ ไม่อยากให้เปลี่ยนแปลง
แต่เมื่อความสบายต้องเปลี่ยนแปลงไปตามกฎของ อนิจจัง
เป็นความรู้สึกไม่สบายกาย และไม่ชอบใจในความรู้สึกนั้น
เราก็พยายามหาทางให้ความรู้สึกสบายคงอยู่ต่อไปนานๆ
แต่มันก็เกิดการปรับเปลี่ยน เคลื่อนไหว ไปตลอดเวลา
แล้วเราก็ไม่เคยคิดจะหาความจริง หรือที่ไปที่มาเกี่ยวกับความรู้สึกนี้ว่า
ความสุขความทุกข์ ที่ตนเองกำลังได้สัมผัสอยู่ขณะนี้ มันเกิดมาจากอะไร

ด้วยความเคยชินหรืออวิชชา เราก็ได้แต่ดิ้นรนหาความคงที่ของความสบายกาย
ความสบายใจไปเรื่อยๆ แต่เราก็ไม่เคยรักษาความสุขไว้ได้อย่างใจต้องการ
ก็รู้สึกเกิดความไม่พอใจ เพราะไม่ได้สมใจอยาก ก็เป็นทุกข์ทั้งกายและใจ
เพราะความไม่รู้ความจริงหรืออวิชชาสวะนั้นเอง

จุตูปปาตญาณในภาคปฏิบัติแบบเคลื่อนไหว

จุตูปปาตญาณ คือญาณที่หยั่งรู้ หยั่งเห็น
ถึงการจุติ(ดับ)และการอุบัติ(เกิด)ตามความเป็นจริง ทั้งระดับรูปหรือสมมติ
และระดับนามหรือปรมัตถ์

คำนิยามของคำว่า "จุติ" แปลว่า "การดับ การสิ้น การเคลื่อน" "อุบัติ" แปลว่า
"การเกิดขึ้น การประจวบ การประสบ การพบเห็น" จึงแปลรวมๆว่า
"การหยั่งรู้หยั่งเห็นการเกิดและการดับ"

เราเคยสังเกตกันบ้างไหมว่า การจุติและอุบัติของร่างกายหรือรูป มาจากไหน
เพราะเหตุไร เราจึงเคลื่อนไหวได้ ทำไมเราจึงพูดได้ กินได้ ตาจึงเห็น

จมูกได้กลิ่น   ลิ้นได้รับรส ทำไม ใจจึงสัมผัสอารมณ์ และรู้เรื่องได้ พวกเราเคยคิดจะหาคำตอบ จากเรื่องง่ายๆแบบนี้กันบ้างไหม?

หากใคร เริ่มเกิดข้อสงสัยแบบนี้ขึ้นมา แสดงว่า วุฒิภาวะทางจิตวิญญาณเริ่มเกิดแล้ว แต่สำหรับคนที่ไม่เคยฝึกฝนวิปัสสนา จนเกิดญาณปัญญาที่ถูกต้องมาก่อน แทบจะเป็นไปไม่ได้เลยว่า เขาจะรู้สึกอยากรู้อยากเห็นในเรื่องเหล่านี้

แต่สำหรับผู้แสวงหาความจริงในระดับวิปัสสนา เราจะใส่ศึกษาในสิ่งเหล่านี้ว่า มันมาจากไหน แล้วเริ่มตามหาคำตอบไปเรื่อยๆ เมื่อได้พบเงื่อนไขที่ดี เช่นได้พบกับกัลยาณมิตร ที่รู้ความจริงเรื่องนี้ และตนเอง ก็เกิดความใส่ใจใฝ่รู้ ที่จะศึกษา ตามลำดับ และตามรู้ เฝ้าดูความจริง ให้ลึกลงไป ในเรื่องนี้ไปเรื่อยๆ พยายามตามศึกษาหาเหตุผล ไม่หยุดยั้ง ในที่สุดจะค้นพบความจริงว่า ชีวิตมันเป็นไปตามกฎของการเกิดอยู่สองอย่างเท่า นั้นเอง คือการจุติ และการอุบัติ

ในเบื้องต้น เราจะเริ่มเข้าใจการเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป แบบง่ายๆของรูปก่อน เราจะพบว่า การเกิดดับ ของชีวิตเรา ปรากฏตลอดเวลา เราจะรู้หรือไม่รู้ก็ตาม และสรรพสัตว์ทุกตัวตน ตกอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์อันนี้เหมือนกันหมด ไม่ยกเว้น เมื่อพิจารณาลึกลงไปตามลำดับ

จะเห็นชัดว่า การเกิดเป็นเรื่องของสสารหรือรูป และการดับเป็นเรื่องพลังงานหรือนาม   และเห็นความจริงว่า **การเกิดทำให้มีรูป การดับทำให้มีนาม**

ลำดับต่อมา เราจะเห็นความจริงว่า การเกิดและดับ เป็นเหตุต้นๆ ที่ทำให้มีรูปและนามปรากฏขึ้น และเพราะมีรูปมีนาม จึงทำให้เกิดความรู้สึก

สบายกาย และความพอใจเกิดตามมา และความพอใจนั้น ก็ดับไปตามกฎเดิมของมัน

การดับไปของความรู้สึกสบายใจและความพอใจ ก็ทำให้เกิดความไม่สบายใจและความไม่พอใจเข้ามาแทน อย่างนี้เรียกว่าเห็น การเกิด-ดับ สลับกันไปสลับกันมา

ความพอใจ ไม่พอใจ   เกิดมาจากความรู้สึกสบายและความไม่สบาย
ตัวไหนเป็นเกิดและตัวไหนเป็นการดับ เราก็จะเห็นสองอย่างนี้คู่กันไปเรื่อยๆ

สรรพสัตว์ทั้งหลายกำเนิดมาจากการเกิดและการดับ

ต้นกำเนิดของ"ของคู่"ทั้งหลายทั้งปวง
มาจากการกำเนิดของการเกิดและการดับทั้งหมด ในที่สุด มันจะเกิดภาวะคู่ขึ้นมา
ตามกฎดั้งเดิมของมัน คือจังหวะของการเกิด-ดับ   ทำให้เกิดธรรมชาติของคน
และสัตว์ทั้งปวง ต้องมีอวัยวะเป็นคู่ๆขึ้นมา เพื่อทำงานตามหน้าที่ของการเกิด-ดับ
เช่น การหายใจเข้า เป็นอาการของการเกิด การหายใจออก เป็นอาการของการดับ
และทำงานอย่างนี้เพื่อปรับชีวิตให้เกิดความสมดุลไปตลอดเวลา

การเกิด - ดับ ไม่สมดุล

ทำให้เกิดความทุกข์

ความทุกข์เกิดขึ้นเพราะการเกิดและการดับไม่สมดุลกัน เมื่อใด
การหายใจเข้าหายใจออก   เกิดความไม่สมดุลขึ้น เช่นหายใจเข้า
ยาวกว่าหายใจออก หรือหายใจออกยาวกว่า หายใจเข้า
ก็จะเกิดความผิดปกติทันที จะก่อให้เกิดความขัดข้อง เช่น รู้สึกอึดอัด เหนื่อย
หัวใจเต้นแรงขึ้น เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและจิตใจ
รู้สึกกระสับกระส่ายกระวนกระวายเป็นต้น อาการไม่สบายกาย ไม่สบายใจ
ก็ปรากฏชัด นั้นเรียกว่า "ทุกขัง"

ความไม่สมดุล

เป็นต้นเหตุของไตรลักษณ์

ถ้าเราเคยเรียนรู้และเข้าใจหลักปริยัติ เราจะเห็นชัดทันทีว่า
ตามหลักสัจธรรมที่แท้แล้ว "อนิจจัง" เป็นต้นเหตุของการ"เกิด"

"อนัตตา" เป็นต้นเหตุของการ"ดับ" เมื่อใดการทำงานของกฎ
อนิจจังและอนัตตา ไม่สมดุลกัน จึงเป็นต้นเหตุให้เกิด "ทุกขัง"

ด้วยอาศัยกฎเกณฑ์ของธรรมชาติอันนี้ ไตรลักษณ์จึงเกิดขึ้น
หรือที่เรารู้จักกันในภาษาปฏิบัติว่า "เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป"นั่นเอง

ต้นกำเนิดของอิทัปปัจจยตา

บัดนี้เราทราบแน่ชัดแล้วว่า ถ้าการเกิดและดับทำงานสมดุลกัน
หรืออนิจจังและอนัตตา ทำหน้าที่อย่างสมดุลกัน ทุกขัง ก็เกิดไม่ได้

ดังนั้น เราจึงสรุปได้ว่า เมื่อวงจรของอุบัติและจุติ (เกิด-ดับ) ทำงานสมดุลกัน ทุกข์ไม่เกิด เมื่อขาดสมดุลกัน ทุกข์ก็เกิด

ขอให้สังเกต การทำงานของอาการเกิด และดับ ที่เป็นรูปธรรม ดัง
ตัวอย่างของการทำงาน ของสิ่งเป็นคู่ๆ ดังต่อไปนี้ เช่น

ก้าวหน้า-ถอยหลัง เหลียวซ้าย-เหลียวขวา กะพริบตา- ลืมตา
การหยุด-การเคลื่อน การหายใจเข้า-หายใจออก เป็นต้น

ในองค์ประกอบของรูป ก็แยกเป็นสองส่วนเช่นกัน

สมองซีกซ้าย-ซีกขวา ปอดซีกซ้าย-ซีกขวา ไตซีกซ้าย-ซีกขวา
ขาแขนซ้าย-ขวา เป็นต้น

แม้รูปที่ไม่มีวิญญาณ ก็ไม่พ้นที่จะเป็นไปตามกฎสากลอันนี้
ซึ่งมีลักษณะเดียวกัน เช่น พืชเกือบทุกชนิด
มีเมล็ดหรือเม็ดมีสองซีกเหมือนกันหมด เช่น ถั่วก็มีสองซีกเป็นต้น
มันสากลไปหมด

ฉะนั้น เพราะมีสภาวะคู่ของการเกิด-ดับทั้งรูปธรรม นามธรรม
ก็ตกอยู่ในกฎนี้ทั้งหมด
ก็เลยเห็นว่าสรรพสัตว์ทั้งหลายก็เกิดมาจากการเกิดการดับนี่เอง. นี่คือ หลักที่มาของอิทัปปัจจยตา ที่เราสวดกันว่า" เพราะมีสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ หรือ เพราะไม่มีสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงไม่มี" ถ้าจะพูดเป็นรูปธรรม เช่นว่า เพราะมีสุข จึงมีทุกข์ เพราะมีเกิด จึงมีตาย เพราะมีแก่ จึงมีเจ็บ เพราะมียากจน จึงมีร่ำรวย เพราะมีขี้เกียจ ขยันจึงมี เป็นต้น
ทุกข์ล้วนมีที่เกิดของมันคือเพราะมีอนิจจัง จึงมี อนัตตา

ต้นตอของกฎปฏิจจสมุปบาท

เรื่องนี้มีท่านผู้รู้กล่าวไว้ในหลักของตำราหรือคัมภีร์ ไว้มากแล้ว จนเป็นที่เข้าใจกันโดยทั่วไป ดังนั้น ในที่นี้ จะไม่ลงลึกในรายละเอียดมากนัก แต่จะมาเสนอในรูปของความเข้าใจในภาคปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวเท่านั้น เพื่อนำไปใช้ได้เลย

ในปฏิจจสมุปบาท ตามตำราท่านแบ่งไว้สองสายเหมือนกันคือสายเกิด เรียกว่า "สมุทยวาร" และสายดับ เรียกว่า "นิโรธวาร

ได้กล่าวถึงกฎของการเกิดดับ ในความหมายของรูปธรรมมาพอเข้าใจได้แล้ว แต่ในความหมายของนามธรรม ในภาคปฏิบัติก็เคยกล่าวถึงแล้ว ดังนั้น จะกล่าวเพิ่มเติมในภาคปฏิบัติให้เข้าใจชัดยิ่งขึ้น

เพราะไม่รู้เท่าทันการเกิดและการดับ

เรียกว่า"อวิชชา"

ความพอใจ ความไม่พอใจมันเกิดมาจาก การเกิดและการดับ แต่เพราะไม่รู้เท่าทัน มันเกิดขึ้นก็ไม่รู้ มันดับไปก็ไม่รู้ เมื่อไม่เห็นการเกิด ก็ไม่เห็นการดับ มันก็เลยเปลี่ยนเป็นการเกิดปรุงแต่ง ไปตามอาการ จากการไม่รู้เท่าทันสังขาร ความไม่รู้มันก็เกิด ไป เรื่อยๆ

เพราะการดับทางจิตมันละเอียดมันลึกเกินกว่า สติระดับสัญชาตญาณจะรู้เท่าทันได้

ในภาคปฏิบัติจริง ก็ต้องฝึกฝนสติปัฏฐานเบื้องต้น ให้เห็นการเกิดดับทางกาย ทางเวทนา ให้ชัดเจน ไปเรื่อยๆ เนืองๆให้เกิดความชำนิชำนาญ ก่อน (เคยกล่าวราย ละเอียดไว้ในที่ต่างๆแล้ว เป็นที่เข้าใจกันแล้ว ไม่นำมากล่าวในที่นี้อีก) จากนั้น การเกิดดับทางจิต ทางอารมณ์มันปรากฏขึ้นเอง ตามหลักของ วิปัสสนาญาณ

ในเบื้องต้น ต้องหมั่นขยันปฏิบัติ เพื่อทบทวนความแม่นยำและความถูกต้อง ใช้สติสัมปชัญญะเฝ้าดู กายและเวทนา ทบทวนไปทบทวนมาให้มากๆ จนสติสัมปชัญญะละเอียดเข้าๆ จนเกิดสมาธิ ปัญญาญาณแหลมคม และฉับไวมากขึ้นๆ เราจะเริ่มเห็นการเกิด ดับของจิตแบบหยาบๆ ในรูปของความคิดอันเกิดจากความพอใจ และความไม่พอใจได้ชัดขึ้น โดยมีเพียงสติคือตัวรู้ที่เกิดด้วยญาณเบื้องต้น สามารถเข้าไปตามดูการเกิดและการดับ ที่ทำงานในรูปของความคิด

ถ้าหากเรามีการพัฒนาฝึกฝนตามหลักสติปัฏฐานสี่ อย่างถูกต้อง เราก็จะเห็นความคิดง่ายๆ เมื่อมีการปรารภความเพียรอย่างถูกต้อง ตามหลักของสัมมาวายามะ ต่อเนื่องยาวนานมากขึ้น ญาณปัญญาจะเริ่มแก่กล้ามากขึ้น ก็จะเริ่มตามเห็นความคิดชั้นละเอียดได้เร็วขึ้น จากความคิดที่ตามรู้ได้ยาก ก็ตามรู้ได้ง่ายขึ้น แต่ถ้าขั้นตอนการฝึกฝน ไม่จริงจัง ไม่ตั้งใจให้ถูก สติก็จะไม่ต่อเนื่อง ไม่ถูกต้องไปเรื่อยๆ เราก็จะ

ไม่รู้จักการดับตามความเป็นจริง เมื่อไม่รู้จักการดับ เราก็ไม่รู้จักการเกิด
คือเราจะไม่เห็นตัว การเกิด และการดับที่ถูกต้องชัดเจน

ต้นตอของหลักความสมดุลหรือมัชฌิมาปฏิปทา

ระหว่างรูปกับนาม เราจะต้องฝึกฝนให้เห็น การเกิดดับทางรูปให้ชำนาญก่อน
เพราะการเกิดดับทางรูป เห็นได้ง่าย เพราะมันหยาบ การเกิดดับทางจิตหรือนาม
มันประณีตละเอียด   เมื่อเห็นการเกิดและการดับของรูปนามปรากฏชัด
ในเบื้องต้น เราจะเข้าใจเห็นแจ้งการแยกตัว ของรูปและนาม
เบื้องต้นให้เฝ้าตามดูการเกิดดับของรูปนาม
ที่ปรากฏออกมาในรูปของความรู้สึกหนัก-เบา เย็น-ร้อน อ่อน-แข็ง
เคร่งตึง-หย่อน เคลื่อน-หยุด สบาย-ไม่สบายเป็นต้น

เราต้องยอมรับความเป็นจริงที่ปรากฏทางรูปนามให้ได้ก่อนว่า มันมิใช่เรา
มิใช่ตัวตนที่เป็นแท่งๆอย่างที่เราเคยรู้
แต่มันคือรูปของความรู้สึกที่ปรากฏออกมาทางรูปและนามเท่านั้น
เฝ้าดูไปเรื่อยๆอย่างนี้ จนกว่าวิปัสสนาญาณจะปรากฏตัวของมันเอง ในวันหนึ่ง
เราก็จะเกิดญาณรู้เอง ซึ่งเราบางคน เคยได้ทราบคำอุทานของท่าน
อัญญาโกณฑัญญะ ตอนที่ท่านได้ดวงตาเห็นธรรมกันมาแล้วว่า

"สิ่งใด สิ่งหนึ่งมีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งปวง
ก็มีการดับไปเป็นธรรมดา"   เราจะเข้าใจในเบื้องต้นว่า เกิดเท่าไหร่ตายเท่านั้น
เกิดเท่าไหร่ดับเท่านั้น ด้วยความเป็นธรรมดาอย่างนี้แล้ว
เราจะต้องอยู่กับร่างกายที่มันกำลังเกิดดับด้วยความรู้
เพื่อที่เราจะได้ใช้การเกิดดับให้เป็นประโยชน์
เพื่อเราจะได้ไม่หลงต่อภาพมายาของการเกิดดับนี้ แต่ทุกวันนี้เราไม่รู้
เราไปหลงว่า การเกิดการดับ นี้เป็นของเรา แทนที่จะเห็นการเกิดดับนี้
เป็นธรรมชาติอันหนึ่ง   เราจะต้องรู้จักใช้มัน ให้เป็นประโยชน์
ทำให้ร่างกายนี้มีความรู้ ความเข้าใจอะไรได้มากขึ้นๆ
เพื่อที่เราจะไม่เดือดร้อนเป็นทุกข์ เมื่อเราทำได้ คนอื่นก็ทำได้

พวกเราเคยได้ฟังเทปซีดี ของหลวงพ่อเทียน มาบ้างแล้ว เรามักจะได้ฟังคำพูด ที่ท่านยกมาจากพระพุทธพจน์เสมอๆว่า

"เราตถาคตไปถึงแล้วแห่งนั้น เธอทั้งหลาย ต้องทำอย่างเราตถาคตนี่ แล้วจะรู้ จะเห็น จะเป็น จะมี อย่างเราตถาคตนี้"

คือไปถึงแล้วแห่งนั้น คือไปถึงตัวสติ ตัวสมาธิ ตัวปัญญาที่มีอยู่ในตัวคนทุกคน แล้วนำตัวสติ สมาธิ ปัญญานั้นมาฝึกฝนให้มันเกิดมีในใจของเรา แล้วนำมาบอกต่อๆกันไป เมื่อเรารู้จักทางออกจาก ความคิดทั้งดี ทั้งชั่ว ทั้งถูกทั้งผิดได้แล้ว จิตของเราก็จะหลุดออกจากมายาของการเกิดดับได้ เพราะความไม่รู้ด้วยอำนาจของอวิชชา

พอท่านใดรู้อย่างนี้แล้ว"วิชชา"มันเกิดครั้งแรก ความจริงสภาวะนี้มันมีอยู่แล้ว กฎเหล่านี้มันมีอยู่แล้ว เพียงท่านมาค้นพบ แล้วนำมาเผยแพร่

การค้นพบทางวิทยาศาสตร์ ทำให้เราสะดวกสบาย เท่านั้น แต่ไม่ได้รับความสงบ แต่พระพุทธเจ้า ท่านเห็นว่า ความสะดวกสบายทำให้คนหลงในมายา ของการเกิดดับมากขึ้นๆ แล้วทำให้คนหลง ไปยึดติด กับมายา ปรากฏการณ์ ของรูปนามและนามรูป เหล่านี้มากขึ้น ในที่สุด ตัวทุกข์ก็เพิ่มขึ้น

พระพุทธเจ้าทรงประกาศให้เจริญตัวรู้อันเกิดจากการปฏิบัติตามหลัก

สติปัฏฐานสี่ อย่างถูกต้อง เพื่อทำให้เกิดตาปัญญา หรือธรรมจักษุ รู้เห็นและเข้าใจการเกิด-ดับ ในรูปของปรากฏการณ์ ทางกายทางจิต ท่านบอกว่าเราไม่ต้องยึดติด ลุ่มหลง ปรากฏการณ์ของการเกิด การดับของวัตถุ เพราะมันจะทำให้ตาปัญญาของเราบอด และทำให้เป็นคนหลงทาง ถ้าคนยิ่งฉลาดในวัตถุเท่าไร ก็สรรสร้างปรุงแต่งให้วัตถุกามและกิเลสกาม มีความละเอียดปราณีตยิ่ง มีการเพิ่มรสชาดแหลมคม จัดจ้านรุนแรงให้เกิดกับ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอารมณ์ มีพลังในการดึงดูดจิตใจมากขึ้นเท่านั้น โดยเฉพาะปุถุชนคนหนาด้วยกิเลส ไม่ต้องพูดถึง ต้องถูกอำนาจของสิ่งเหล่านี้ครอบงำ จนจมติดมิดหัวเลยทีเดียว และนักภาวนาที่พึ่งเริ่มต้น ก็เกิดอาการท้อถอยหมดกำลังใจ เมื่อต้องเผชิญและต่อกรกับพลังอำนาจของความ รุมเร้าเย้ายวน ดึงดูดของความละเอียดประณีต ของวัตุกามชั้นไฮเทคทั้งปวง

ยิ่งไม่รู้เท่าทัน

ก็ยิ่งหลงหมกมุ่นในความละเอียด

คนที่ไม่มีโอกาสฝึกฝนทางจิตวิญญาณ
ย่อมไม่มีทางที่จะรู้เท่าทันเล่ห์กลมนต์มายาของ วัตถุกามทั้งหลายแน่นอน ดังนั้น
ปุถุชนคนอ่อนด้อย ทางสติปัญญา จะไม่มีอำนาจต่อลองใดๆกับ
อำนาจกิเลสกามได้เลย พวกเขาต้องถูก ยั่วย้อมมอมเมา
ด้วยการหลอกล่อของคนฉลาด ที่มีอำนาจทรัพย์และมิจฉาปัญญาทางวัตถุ
ผลิตวัตถุกามในยุคสมัยใหม่ให้มีไฮเทคมากขึ้น เรื่อยๆในที่สุด
ความลุ่มหลงในวัตถุ ขั้นละเอียดประณีต จะทำให้จิตใจของมนุษย์ต่ำลง เรื่อยๆ
จนกลายเป็นสัตว์ เพราะความแผ่ขยายของลัทธิวัตถุนิยม
จนคนกลายเป็นสัตว์มากขึ้นเรื่อยๆ เช่น สิ่งเสพติดทุกรูปแบบ
ทั้งที่มาในรูปแบบของอาหาร ยาบำรุง ยากระตุ้น เกม และอบายมุขการพนัน
ทุกรูปแบบ สิ่งเหล่านี้ ล้วนทำให้คนเสพติด ลุ่มหลงได้ทั้งนั้น ทั้งๆที่ทุกคนก็รู้ว่า
กินแล้ว มันติดแต่ก็ยังกิน เพราะจิตวิญญาณของเขา
อ่อนล้าเกินกว่าจะต่อลองยับยั้งได้

อาตมาไดรับฟังปัญหาจากโยมคนหนึ่ง อาตมาถามเขาว่า
"ลูกชายเป็นอย่างไรบ้าง" เขา ตอบว่า "ก็ติดเหมือนเดิม
(ติดสิ่งเสพติด)แหละขอรับ เลิกไม่ได้" ก็ถามต่อว่า

แล้วจะทำอย่างไร เขาตอบอย่างหมดอาลัยว่า

"ก็ต้องให้เงินเขาไปซื้อ ถ้าไม่ให้มันเสพ มันก็อาละวาดเอา มันจะฆ่าจะทำร้าย
เด็กหนุ่มๆ แถวนี้เป็นเหมือนกันหมดท่าน ต่อไปประเทศไทย
จะอยู่ไม่ได้เพราะเรื่องนี้ ผมก็ต้องหาเงินให้ลูกมันได้เสพได้กิน"

ฟังแล้วเศร้านะ! เราก็ไปลุ่มหลงว่าเสพแล้วเราได้นิพพานดิบๆ
เมื่อใดรสนี้ขาดหายไป ก็อยู่ไม่ได้กลายเป็น สัตว์นรกเลย
คนก็ตกเป็นทาสของมันไปเรื่อยๆ แล้วก็มีเยอะเสียด้วย

พระพุทธเจ้าเห็นอย่างนี้ ก็ไม่ได้เผยแพร่เรื่องความละเอียดลึกซึ้งของรูป
แต่ท่านชี้ให้เห็นโทษของการไม่รู้เท่าทันในรูป และวัตถุกามทั้งหลาย
ท่านสอนให้สร้างสติปัญญา เพื่อให้รู้เท่าทันกิเลสกามของใจเราเอง

เพราะกิเลสกามของเราเอง จึงทำให้ใจหลง ทำให้ใจคนกลายเป็นสัตว์ เป็นเปรต
เป็นสัตว์นรก ไปหมดทั้งโลก โลกของเราก็เต็มไปด้วย ภัยอันตรายรอบด้าน

ในที่สุดท่านก็เลยไปประกาศในเรื่องการดับกิเลสในจิตใจ
ไม่ให้เกิดความอยากคือตัณหาราคะ ในทุกๆ กรณี

บางคนสงสัยว่า "พระพุทธเจ้าท่านจะรู้เรื่องวิทยาศาสตร์บ้างไหม?"
ท่านรู้เรื่องนี้ดีกว่า นักวิทยาศาสตร์ทั้งหลายเสียอีก
นักวิทยาศาสตร์ต่างหากที่ตามหลังพระพุทธเจ้า แต่เขากลัวเสียศักดิ์ศรี
ด้วยมีอัตตามานะว่า เขาตรัสรู้กันมาเอง ค้นพบมาเอง ความจริงลึกๆแล้ว
ล้วนศึกษาตามความรู้ของพระพุทธเจ้าทั้งนั้น

ดังนั้น ถ้าหากว่าเราจะเอารายละเอียด เรื่องของวัตถุไปเผยแพร่ โลกนี้
มันจะกลายเป็น สงครามตลอดกาล เป็นสนามรบตลอดกาล
คนจะต้องแย่งวัตถุกัน แต่วัตถุมันมีจำกัด ใช้แล้วก็หมดไป
แต่ความอยากของคนไม่มีจำกัด สัตว์มันกินอิ่มแล้วก็จบ หิวก็หาใหม่
ไม่ต้องสะสม แต่คนยิ่งมีกำลังมากยิ่งสะสมมาก ต้องรบราฆ่าฟันกัน

ดังนั้น ท่านจึงประกาศตรงข้ามว่าให้ดับ เพราะความอยากเป็นที่มาของรูปหยาบ
กลาง ละเอียด ให้ดับความอยากให้มากที่สุด คนก็จะอยู่ด้วยกันได้ด้วย
เมตตาและสัมมาปัญญา แต่คนที่มีศรัทธา ตั้งใจจะมาเรียนรู้ศึกษารู้เรื่องนี้
มันหายาก คนที่ฉลาดที่รู้เรื่องนี้ก็มีน้อย
เพราะมันเป็นการทวนกระแสความอยาก
ส่วนคนดีมีปัญญาที่จะขวนขวายศึกษาเรื่องนี้อย่าง จริงจัง ก็พอมีอยู่บ้าง
บุคคลเหล่านี้ จะกลายเป็น ลูกตุ้ม ถ่วงกระแสให้โลกมันเสื่อมช้าลง
แต่ในที่สุดมันก็ต้องเสื่อมสลายแน่นอน เพราะคนไม่สนใจความจริงเรื่องนี้
มันมีมากกว่า กันจนเทียบส่วนต่างกันไม่ได้ แต่ว่ามันช่วยให้เสื่อมช้าลงหน่อย
เผื่อว่า มีคนที่มีบุญกุศลมาเกิด ได้มีเวลาให้ท่านมาสร้างบุญบารมี
เวลาเกิดวิกฤติใดๆเกิดขึ้นในโลก

คนพวกนี้จะได้ไม่ต้องตกลงไปในวังวนของนรก เปรต อสุรกาย เดรัจฉาน
คือความทุกข์ทรมานทางจิตใจ ในทุกๆดวงใจของเขาเหล่านั้นเอง

พวกเราเกิดมา ได้พบคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็ให้รีบปฏิบัติกัน
อย่ามานั่งหลับง่วงเหงาหาวนอน ถ้าเกิดวิบัติ วิกฤตโลกไปทั่วโลก ในปีนี้ปีหน้า
หากเรายังขืนช้าก็จะสร้างบุญบารมีไม่ทัน เมื่อภัยมันมาถึงตัวแล้ว
สิ่งที่เราต้องรีบทำ คือสนใจสร้างสัมมาสติ สัมมาปัญญา

ดังนั้น เวลาปฏิบัติอย่าไปปฏิบัติด้วยความอยาก มันทำให้เราช้า
จงทำแบบไม่อยาก ทำด้วยศรัทธา

ความแตกต่างระหว่างศรัทธากับความอยาก

คำว่าศรัทธากับความอยากต่างกันอย่างไร?
ความอยากกับศรัทธาเหมือนหัวรถไฟขบวนเดียวกัน
(หัวเดียวกัน)แต่มันกลับข้างกัน ถ้ามันแล่นไปในทางที่ทางถูกมันเป็นศรัทธา
เป็นศรัทธาก็เป็นทางสัมมาทิฏฐิ ถ้ามันแล่นไปทางที่ผิดมันก็เป็นความอยาก
เป็นตัณหา ก็เป็นมิจฉาทิฏฐิ ถึงแม้จะเป็นรถขบวนเดียวกันก็ตาม

ความอยากที่เป็นศรัทธา เป็นความอยากที่ประกอบ ด้วยบุญกุศล
ที่เกิดจากความเห็นชอบหรือถูกต้อง มีความเพียรชอบ
มีการกระทำที่ถูกต้องเป็นต้น

ส่วนความอยากที่เป็นตัณหา เป็นความทะยานอยาก ที่เกินกำลัง
เกินความสามารถของตน แต่ด้วยความอยากได้วัตถุกามทั้งหลาย
ที่ตอบสนองความต้องการของกิเลสตน แบบเกินกำลังความพอดี เช่น
คนอยากได้ทรัพย์มาใช้จ่ายมากๆ
แต่ไม่ขยันทำมาหากินให้เหมาะสมกับกำลังของตน เช่นทำแต่น้อย
แต่อยากได้มากด้วยอำนาจของ ความโลภเป็นต้น จึงก่อให้เกิดอกุศลธรรมต่างๆ

ตามมาเช่น การเอารัดเอาเปรียบ เห็นแก่ตัว
การทำทุจริตผิดกฎหมายในรูปแบบต่างๆเป็นต้น

ดังนั้น พระพุทธองค์กล่าวว่า **"การไม่เจริญปัญญาสัมมาทิฏฐิเรื่องเดียว ทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นตั้งอยู่ และทุกข์เท่านั้นดับไป เมื่อไม่มีทุกข์ ก็ไม่มีอะไรเกิด ไม่มีอะไรดับ"**

ชื่อหนังสือ นวัตกรรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว
ผู้เขียน พระพุทธยานันทภิกขุ
บรรณาธิการ คุณบัญชา เกิดล่องธรรม
ผู้ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม คุณณัฐญา ลงกานี

คณะผู้ถอดธรรมบรรยาย
๑.สรรรฐติชัย ชีวสุทธิศิลป์
๒.ธนวรรษ ชีวสุทธิศิลป์
๓.สมนิต บางสินธุ
๔.ภัทรวลัญช์ บางทิพย์
๕.บุษบา ใจจันทร์
๖.ธีรดา เอกคงคา
๗.สุภาวดี เขมาชีวะ
๘.พิมพ์พร ดีเดชา
๙.เพ็ญศรี เทพกุณหนิมิตต์

ผู้เรียบเรียงและพิสูจน์อักษร
๑.จิราภรณ์ เมธาบดี
๒.นนทกร สักกะพลางกูร

ผู้จัดพิมพ์
๑.อุไร ไชยา และครอบครัว
๒.เกรียงศักดิ์ หลิ่มภิญญากุล
๓.วิชัย ปุสเดโว
๔.สมาชิกกลุ่มบ้านสติมา ชิคาโก

๕.ครอบครัวธรรมสุจริต
๖.ครอบครัววิถาพร
๗.นุชรี อินทรวิโชติ

พิมพ์ที่ …………………..

วัดพระธาตุแสงเทียน ๑๑๙/๓หมู่๗ บ้านปากปาน ต.ไทรย้อย อ.เด่นชัย จ.แพร่ ๕๔๑๑๐
โทร ๐๕๔-๖๖๑๔๔๘   ๐๘๐๘๐๖๖๘๐๖

พจนาปรารภธรรม

ขอสาธุทุกสายธารงานกุศล
เป็นมรรคผลเบื้องต้นทนขวนขวาย
เพื่อลดโลภ โกรธหลง ปลงสบาย
จิตเบื่อหน่ายคลาย**กำหนัดตัดทุกข์เป็น**
ทั้งลาภยศ กินกาม ตามเราไปไม่ได้แน่
ได้เพียงแค่ชั่วค**ราวที่เราเห็น**
เป็น**ต้นทุน**บุญกุศลดลใจ**เย็น**
พ้นลำเค็ญเห็นธรรมนำสู่ใจ
โมทนาสาธุชนคนขยัน
รู้เท่าทัน**ทุก**ปัญหาปัญญาใส
รู้เท่าทันทั้งภายนอกและภายใน
แก้กันไปให้ทันการณ์ อ่านจิตตน
ฝากพรนี้แด่**ทีม**งาน**ช่วยกันตรวจ**
จัดเป็นหมวดตรวจแก้ไขไม่สับสน
อ่านให้จำทำให้ได้ไม่มืดมน
เกิดเป็นคนค้นหาใจได้นิพพาน

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ เรียบเรียงขึ้นมาเพื่อใช้เป็นคู่มือ สำหรับ
นักศึกษา นักปฏิบัติ ที่สนใจการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว สไตล์ Deva Nanda ซึ่งมีการปรับแก้ไขวิธีการ
เพิ่มเติมความรู้สึกตัวในหลากหลายรูปแบบ
ซึ่งกลุ่มที่เจริญสติแบบเคลื่อนไหววิธีเดิมๆ อาจจะไม่เห็นด้วยในบางแง่
บางมุม เจตนาก็เพื่อส่งเสริมคนรุ่นใหม่ ให้มีกำลังใจ หันมาสนใจ
ตั้งใจศึกษาเรื่องนี้ ในรูปแบบที่เป็นรูปธรรม สามารถนำการเคลื่อนไหว
ของร่างกายทั้งหยาบ กลาง ละเอียดอย่างมีสติ
ไปประยุกต์ใช้กับการทำงานได้

คนทั่วไปที่ไม่ได้ฝึกฝนเรื่องนี้โดยเฉพาะ
จะไม่รู้จักการนำเอาวิธีการเคลื่อนไหวทั้งสามระดับแบบนี้ไปใช้ได้เลย
ถามว่าเพราะอะไร? ก็เพราะอำนาจของความเคยชิน มันมีพลังมหาศาล
ที่ครอบงำเรามาตลอดชีวิต

ดังนั้น ชีวิตจึงลื่นไหลไปตามอำนาจสัญชาตญาณตลอดเวลา
ยากที่จะใส่สัมมาสติ สมาธิ ปัญญาลงไปได้ เพราะความเคยชิน
มันไม่เปิดช่องว่างให้เรารู้สึกกายรู้สึกใจได้เลย
ตลอดเวลาเรามีแต่คิดๆๆแล้วก็คิดๆๆ อยู่ในความคิดแบบมนุษย์
ในแง่กายภาพ มนุษย์ได้พัฒนามาเป็นมนุษย์เมืองหลายพันปีแล้ว
แต่ในแง่จิตตภาพ มนุษย์เรายังพัฒนากันไปไม่ถึงไหน
เพราะจิตยังถูกกักขังอยู่ในถ้ำแห่งความคิดที่เกิดจากอวิชชา ตัณหา
อุปาทานเหมือนเดิม หรือใครว่าไม่จริง?

สำหรับผู้สูงอายุ ก็สามารถเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ได้อย่างสบายๆ
เพราะสามารถนั่งได้ทุกๆอิริยาบถ แม้กระทั่งท่านอนก็ทำได้ ทำช้าก็ได้
ทำไวก็ได้ แล้วแต่กำลังสติของใครจะมีกำลังแค่ไหน

นอกจากนี้ เรายังส่งเสริมการนำความรู้สึกตัวไปใช้กับ
การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เช่น

๑. การออกกำลังกาย พร้อมกับฝึกเดินลมปราณทุกเช้าหลังตื่นนอน ๒. ดื่มน้ำอุ่นให้มากกว่าเดิมหลังออกกำลังกาย

๓. การทานอาหารเช้าด้วยของเบาๆ เช่นน้ำผักผลไม้คั้นเป็นต้น

๔. ทานอาหารหนักมื้อเดียว

๕. เจริญสติตามรูปแบบ เมื่อมีเวลาว่าง เจริญสตินอกรูปแบบ เวลาทำงาน

๖. ล้างสารพิษออกจากร่างกาย ในรูปแบบที่ตนถนัดทุกๆอาทิตย์

๗. หาเวลาทำวัตรสวดมนต์ และฟังธรรมจากสื่อต่างๆ ที่ตนเองทำได้ในบางวันหรือทุกวัน

ถ้าสามารถทำตามหลักบัญญัติ ๗ ประการนี้ได้ อย่างสม่ำเสมอ รับรองจะได้สุขภาพดี มีกำลังกาย กำลังใจ กำลังสติปัญญาไว้ใช้ตลอดไป ถึงวัยจะแก่เฒ่า สุขภาพจิตใจของเรา ก็ยังจะสดใสแข็งแรงเสมอ ไม่เชื่อลองดู

ขอมอบหนังสือเล่มนี้ ให้เป็นคู่มือและเป็นกัลยาณมิตร ในการทำวิปัสสนาภาวนาแบบเคลื่อนไหว เพื่อให้ท่านผู้อ่าน ที่รักตนเองด้วยความจริงใจ ได้ศึกษาใช้กายและใจตนเอง ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ในฐานะเราทั้งหลาย ที่ได้ร่างกายเกิดมาเป็นมนุษย์ ถือว่าเป็นสิ่งวิเศษและศักดิ์สิทธิ์มาก ถือว่าโชคดีมากแล้ว แต่ท่านจะโชคดีที่สุด ถ้าสามารถ ทำตามบัญญัติ ๗ ประการนี้ ประกอบไปด้วย เพราะผู้รู้ท่านบอกว่า "ธรรมใดๆก็ไร้ค่า ถ้าไม่ทำ ธรรมใดๆ ก็มีค่า ถ้าเราทำ สุขภาพดีๆ ไม่มีขาย อยากได้ต้องลงมือทำเอง"

พร้อมกันนี้อยากให้เราทั้งหลาย ได้เล็งเห็นความสำคัญของกัลยาณมิตร ระดับปรมะกัลยาณมิตร ว่ามีความจำเป็นอย่างไร ต่อการพัฒนาตนเอง จากระดับต่ำขึ้นไปถึงระดับสูงสุดของการพัฒนากายใจ

ซึ่งได้มากล่าวย้ำไว้หลายครั้งแล้ว ในคำว่า ครู อาจารย์
ทั้งที่เป็นคฤหัสถ์และบรรพชิต จึงฝากให้ทุกท่านอ่าน
คำตรัสของพระพุทธองค์อีกครั้งหนึ่งว่า

" กัลยาณมิตรนั้น สำคัญไฉน?"

**"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี
มีเพื่อนผู้แวดล้อมดี นี้เป็นครึ่งหนึ่งของพรหมจรรย์(
การบรรลุถึงอริสัจจธรรม)   เมื่อพระอานนท์กล่าวอย่างนี้แล้ว"**

พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสกับพระอานนท์ว่า "ดูก่อนอานนท์
เธออย่ากล่าวอย่างนั้น

ดูก่อนอานนท์ ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนผู้แวดล้อมดี
นี้เป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์ทีเดียว

**ดูก่อนอานนท์ ภิกษุ ผู้มีมิตรดี, มีสหายดี
มีเพื่อนแวดล้อมดี
ย่อมเจริญในอริยมรรคมีองค์แปดให้มากได้ อย่างนี้แล**

ดูก่อนอานนท์ สัตว์ทั้งหลายเหล่าใดได้อาศัยเรา เป็นกัลยาณมิตรแล้ว
สัตว์ทั้งหลายเหล่านั้น ผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา
ย่อมหลุดพ้นจากความเกิดไปได้, สัตว์ทั้งหลาย ผู้มีความแก่เป็นธรรมดา
ย่อมหลุดพ้นจากความแก่ได้ สัตว์ทั้งหลาย ผู้มีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา
ย่อมหลุดพ้นจากความเจ็บไข้ได้
สัตว์ทั้งหลายผู้มีความโศก ความร่ำไรรำพัน ความไม่สบายกาย
ไม่สบายใจ มีความคับแค้นเป็นธรรมดา ย่อมหลุดพ้นจากความโศก
ความร่ำไรรำพัน ความ ไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ
ไปได้ ดังนี้

ด้วยประการฉะนี้ แล.

ด้วยรักและห่วงใย

พระพุทธยานันทภิกขุ

นวัตกรรมการเจริญสติ

แบบเคลื่อนไหว

โดย Deva Nanda

(พระพุทธยานันทภิกขุ)

ภาค ๑. สร้างความสมดุลของชีวิตด้วยสติ

๑.ความเข้าใจถูกต้องเป็นเรื่องสำคัญ

นักปฏิบัติบางคน ได้เจริญสติแบบเคลื่อนไหวมานานพอสมควร แต่ความเข้าใจในอารมณ์ปฏิบัติยังไม่ถูกต้องตามหลักการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวเท่าที่ควร และไม่สมกับเวลาที่ได้ผ่านการปฏิบัติมานาน เหมือนการเดินทางไม่ตรง เราจะเริ่มเฉออกนอกเส้นทางเดิมเรื่อยๆ และห่างไกลเป้าหมายที่ต้องการจะไปถึง ออกไปเรื่อยๆ โดยไม่รู้ตัว เหตุเพราะขาดกัลยาณมิตรที่รู้จริงตามหลักการนี้ มาแนะนำ หรือได้พบกับท่านผู้รู้จริงช่วยแนะนำให้ถูกต้องแล้ว แต่เราขาดความแยบคายเอง หรือไม่มีโยนิโสมนสิการในการปฏิบัติ ดังนั้น ทางที่ดีและปลอดภัยที่สุด เราควรหาเวลาพบและตรวจสอบกับท่านผู้รู้จริง ที่เราเชื่อมั่นแล้วเสมอๆ

เมื่อไม่มีความเข้าใจที่ถูกต้องตั้งแต่เริ่มต้น จึงไม่อาจบรรลุถึงผลของการปฏิบัติได้ตามเวลาที่ต้องการ

ฉะนั้น การทำความเข้าใจที่ถูกต้อง และแยบคาย
จึงเป็นเรื่องสำคัญมากในการเจริญวิปัสสนาแบบเคลื่อนไหว
สำหรับวิธีอื่นๆ โดยหลักการที่ต้องมีกัลยาณมิตรและ
ผู้ปฏิบัติเองต้องมีโยนิโสมนสิการในใจตนเอง
ก็คงไม่แตกต่างกันมากนัก

๒.ความเพียรวายามะนั้น สำคัญไฉน?

เบื้องต้นนี้ ขอทำความเข้าใจเรื่อง สัมมาวายามะก่อน
ส่วนความเชื่อมั่นศรัทธาในวิธีกานก็ดี ความเห็นความเข้าใจที่ถูกต้องก็ดี
และความรู้สึกตัวที่ถูกต้องตามวิธีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวก็ดี
ได้นำเสนอมาในสื่อต่างๆมานานและมากพอแล้ว
จึงจะไม่ขอนำมาลงลึกในรายละเอียดอีก
ไปหาศึกษาเรียนรู้จากสื่อต่างๆเอาเองก็แล้วกัน

สัมมายามะ หรือความพยายามที่ถูกต้อง พระพุทธองค์ท่านวางไว้มี ๔
แนวทาง ที่ใช้ประกอบภาคปฏิบัติจริงคือ

แนวทางที่๑.สังวรปธาน คือการเฝ้าระวังภัย
หรือตามดูอุปสรรคและปัญหา ที่จะเกิดขึ้นในกายในใจ หรือรูปนาม

เช่นเมื่อเรานั่งสร้างจังหวะ หรือเดินจงกรมไปนานๆ จะรู้สึกหนักขา
หนักแขน ปวดตามหัวไหล่หรือปวดข้อเท้าเป็นต้น
ทุกขเวทนาทางกายแบบนี้ นักปฏิบัติใหม่ ส่วนมากมักต้องพบเจอก่อน
นี้คือเงื่อนไขแรกทางกาย ที่เราต้องพบ สมมติว่า

ขณะนี้ เรากำลังใช้อิริยาบถ หรือท่าเดินจงกรม เป็นท่าเริ่มต้น
ให้ตั้งสติความรู้เนื้อรู้ตัว
ไปที่ความรู้สึกไม่สบายของทุกขเวทนาของขาก่อน
เพราะสัมผัสได้ชัดๆและเห็นง่าย เดินไปสักพัก จะพบว่า

ความรู้สึกหนักมันเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เบื้องต้นเราก็ทนดู
ทนเดินไปเรื่อยๆก่อน
แต่สติคอยสังเกตความรู้สึกหนักและตึงที่ต้นขาอย่างใกล้ชิด
แต่ไม่ตั้งใจเพ่งจ้องมันมากเกินไป นี้คือสัญญาณแรก ที่นักภาวนา
ต้องเฝ้าระวังสังเกต กรุณาอย่ามองข้ามว่าเป็นเรื่องธรรมดาๆ

ถ้ารู้จักสังเกตสักนิด จะเห็นว่า

ตอนเริ่มต้นเดินใหม่ๆ ความรู้สึกหนักมันมีไม่มาก

เมื่อเราเดินนานเข้าๆ ความรู้สึกหนักเริ่มปรากฏชัดขึ้นเรื่อยๆ
เพื่อนนักปฏิบัติเคยรู้สึกเอะใจกันบ้างไหมว่า ความรู้สึกหนักเช่นนี้
เกิดขึ้นเพราะมีเหตุมาจากอะไร?

ให้ฝึกเป็นคนละเอียด และช่างสังเกตสักนิด
ถ้าใช้สติตามรู้ลงไปยังจุดที่รู้สึกปวดหรือตึงให้ชัดๆ เราจะพบว่า
ขณะกดเท้าเหยียบลงไปแต่ละก้าว
น้ำหนักเราทั้งตัวที่กดทับลงไปจะทำให้รู้สึกตึงและหนักขา

พอเรายกเท้าขึ้น ความรู้สึกหนักที่แข้งขา ก็หายไป
ให้สังเกตลึกลงไปอีกนิด จะพบว่า
ความรู้สึกหนักมันคลายตัวช้ากว่าความรู้สึกเบา

เพราะเวลาเหยียบเท้าลงแตะพื้น
จะกินเวลายาวกว่าเวลาที่ยกเท้าก้าวเดินไปข้างหน้า

วิธีปรับให้ความรู้สึกหนักหายไป

เราต้องใช้เจตนาช่วยสังเกตให้ชัดสักนิดว่า เวลายกเท้าขึ้น
กับเวลาเหยียบเท้าลง ใช้เวลาเท่ากันหรือเปล่า?
ถ้าเราให้เวลาของการผ่อนหนักและเบาเท่าๆกัน
ความรู้สึกหนักก็จะผ่อนคลายลง

เพราะเกิดความสมดุลระหว่างหนักกับเบาชัดเจนขึ้น
ความรู้สึกหนักที่ขาแข้ง ข้อเท้า ต้นขา ก็จะค่อยๆเบาบางลงเรื่อยๆ

การเฝ้าสังเกต และเพียรทำแบบนี้เรื่อยๆ เราเรียกว่าการฝึกฝนการใช้

สัมมาวายามะตัวที่ ๒ คือ ปหานปธาน (อ่านว่า ปะหานะปะธาน)
คือตามรู้เหตุของทุกข์แล้ว ประหารออกไป หรือบำบัด กำจัด แก้ไข
ปรับเปลี่ยน หรือสลัดออก อย่างไรก็ได้
ขอความรู้สึกที่เป็นอุปสรรคหมดไป เป็นใช้ได้ ผู้ปฏิบัติใหม่
ต้องฝึกฝนการแก้ไข หรือประหารอุปสรรคปัญหาทางกายให้เป็นก่อน
เป็นการฝึกฝนความอดทน และความแยบคายเบื้องต้น
ไปที่อุปสรรคที่เกิดทางกายให้เป็นเสียก่อน (
ถ้ารู้จักบำบัดประหารอุปสรรคทางกายเป็นแล้ว
จะทำให้เกิดความเพียรชอบ เป็นเหตุให้เกิดฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา
คือการปรารภความเพียร การประคองจิต และตั้งสติ
เฝ้าสังเกตต่อไปเรื่อยๆ

ภาวนาปธาน เป็นสัมมาวายามะตัวที่๓ คือตั้งสติเจตนาตามรู้กาย
เพื่อปรับความสมดุลทางกายให้เกิดความชำนิชำนาญก่อน

แต่ในกรณีที่ความรู้สึกหนักเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ
เป็นเพราะน้ำหนักมันคลายตัวออกไม่ทัน หรือคลายตัวออกยังไม่หมด
แต่เราก็กดน้ำหนักซ้ำลงไปอีก
เช่นช่วงที่เรายกเท้าใช้เวลาแค่ครึ่งวินาทีถึงหนึ่งวินาที
แต่ช่วงที่เราเหยียบเท้าลงไปใช้เวลานานกว่าถึง ๒-๓ วินาที ดังนั้น
น้ำหนักเก่ายังคงค้างอยู่

เพราะน้ำหนักเดิมมันกินเวลานานถึง ๓ วินาที
แต่มันพึ่งคลายไปแค่วินาทีเดียว น้ำหนักเก่า มันยังตกค้างอยู่อีก ๒
วินาที น้ำหนักก้อนใหม่ก็เพิ่มเข้ามาอีก

เมื่อเราสะสมความรู้สึกหนักเข้าไปทุกๆ ๒ วินาที ไปเรื่อยๆ
และความหนักเดิมคลายออกครั้งละหนึ่งวินาทีไปเรื่อยๆ
ทำให้น้ำหนักเก่าเกิน
เกิดการขาดความสมดุลเพิ่มขึ้นในแต่ละก้าวไปเรื่อยๆ

ในทำนองเดียวกัน ถ้าเราเหยียบเท้าลงไป ๒ วินาที

และยกเท้าขึ้นก้าวไป ก็ใช้เวลายาว ๒ วินาที เท่ากัน

ความหนักจะไม่ปรากฏเพราะว่าความหนักความเบาจะสมดุลกันพอดี
แต่เราไม่เคยสังเกตในรายละเอียดเหล่านี้ เพราะเห็นว่า
เป็นรายละเอียดที่เกินจำเป็น

แล้วเราตกอยู่กับความเคยชินแบบนี้มานานเพียงไร
เราลองหลับตานึกถึงความจริงที่เป็นรูปธรรมที่ว่า ไฟไหม้บ้านทั้งหลัง
มันก็เริ่มต้นจากประกายไฟเพียงจุดเล็กๆ หรือไฟไหม้ป่าทั้งผืน
บางทีมันเกิดจากไฟที่ก้นบุหรี่เพียงชิ้นเดียว ฉันใดก็ฉันนั้นเหมือนกันแล

สัมมาวายามะตัวที่๔ อนุรักขนาปธาน คือการตามรักษา
หรือดำรงความรู้สึกเบาสบาย ในการเคลื่อนไหวเอาไว้นานๆ
ตามหลักความสมดุลกาย สมดุลจิต หรือหลักของมัชฌิมาปฏิปทา

ฉะนั้น ถ้าเราพบกฎแห่งการสมดุลอย่างแจ่มชัด สักเรื่องหนึ่งแล้ว
มันจะเกิดการบูรณาการต่อไปกับกฎอื่นๆ ด้วยโดยกฎของธรรมชาติ
ซึ่งถ้าเรามีสติสังเกตและความแยบคายมากพอ
ความทุกข์ของเราจะลดลงทั้งกายและใจ
แต่ความทุกข์ส่วนใหญ่มันสั่งสมไปจากกายที่ขาดสมดุลแล้วก็ไปสั่งสมที่จิต ทุกขเวทนาทางกายจึงไปสั่งสมที่จิตเป็นความไม่สบายใจ
จากความไม่สบายกายไปสร้างความไม่สบายใจ เป็นทุกขเวทนา

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า
ความไม่สบายกายเกิดจากความไม่สมดุลระหว่างกายกับจิตนั่นเอง

บางคนชอบความสบาย เดินแล้วมันไม่สบายก็นั่งดีกว่า

พอนั่งก็ไม่ยอมขยับ นั่ง ๑๐ นาที แต่ขยับ ๑-๒ นาที

ความหนักที่สะโพกเราก็จะตกค้างสั่งสมไปเรื่อยๆ

นั่งไปสักพักเราก็เบื่อและหนักอีก เราก็เปลี่ยนไปอีก

ปรับแบบนี้ เรียกว่า ปรับแบบหนีความสมดุล เพราะปรับแต่กาย
ไม่ได้ปรับที่ใจด้วย

ตลอดชีวิต เราไม่เคยที่จะกลับมาสังเกตความพอดีกาย
พอดีจิตด้วยความสมดุลแบบนี้ แต่ใจเราวิ่งหนีทุกข์ทางกายแบบไม่รู้
ไปเรื่อยๆ

เราไม่รู้ ความจริงตามธรรมชาติที่มันเกิดขึ้น

ตั้งอยู่ ดับไปตลอดเวลา จึงเรียกว่า อวิชชา

๓. ปรับการเกิด ดับ ให้สมดุลได้ก็จะอยู่เหนือการเกิด-ดับ

การประจักษ์เห็นการเกิด ดับเพื่อประโยชน์อะไร?
เพื่อปรับการเกิด-ดับให้สมดุลกัน แต่การเข้าถึงญาณนี้ได้
ท่านแบ่งไว้เป็น ๒ ระดับคือ

๑. ระดับรูป(กาย) เข้าถึงโดยอาศัย สัญชาตญาณ ๒.
ระดับนาม(จิต) เรียกว่า จุตูปปาตญาณ

๑.๑.ระดับสัญชาตญาณ

เราสามารถฝึกฝนให้พัฒนาเป็นปัญญาญาณได้เรื่อยๆ เช่นคนทั่วไป
หรือนักปฏิบัติบางคนที่ยังเป็นคนฝึกใหม่ๆ
เวลาทำงานหรือเคลื่อนไหวในอิริยาบถ
ยังใช้สติระดับสัญชาตญาณอยู่มาก เช่นเวลาเดิน ก็มักลงส้นเท้าหนัก

และเกิดเสียงดังอยู่ แต่บางคนที่เริ่มมีสัมมาสติบ้างแล้ว
จะตั้งสติตามรู้การเดินได้บ่อยๆ เช่น รู้จักการวางน้ำหนักที่เท้าแต่พอดี
จะเดินเบา ไม่มีเสียง แต่พอเผลอ ลืมตั้งสติเดิน
ก็จะลงน้ำหนักที่ส้นเท้ามากขึ้น และเสียงดังเหมือนเดิม พอได้สติรู้สึกตัว
ก็ปรับให้เบาได้อีก ในกรณีอิริยาบถอื่นๆ ก็เช่นเดียวกัน

พอนักปฏิบัติที่มีความก้าวหน้า ในการเจริญสติ
จะรู้สึกตัวได้ไวและปรับอิริยาบถกลับมาปกติได้เร็ว
เขาสามารถจะปรับเปลี่ยนสัญชาตญาณให้เป็นปัญญาญาณเพิ่มขึ้นได้เรื่อ
ยๆ

แต่การจะเพิ่มกำลังสติที่เป็นปัญญาญาณให้มีกำลังมากขึ้นนั้น
มิใช่เกิดเพราะความอยากจะได้กำลังสติปัญญาด้วยอำนาจตัณหา แต่เกิด
เพราะได้สติตามเห็นโทษของความรู้สึกที่หนักและหยาบทางกาย
ที่เป็นเหตุก่อให้เกิดความรู้สึกไม่สบาย
และเล็งเห็นคุณของความรู้สึกที่เบาสบายทางกาย
เป็นเหตุก่อให้เกิดความรู้สึกเบาสบายทางจิตไปด้วย และเข้าใจได้ว่า
จิตที่รู้สึกเบาสบายเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสติ สมาธิ ปัญญา
ได้มากกว่าจิตที่หนักหน่วงด้วยความรู้สึกทุกข์ทรมานและตึงเครียด

๑.๒.ระดับปัญญาญาณ

คือการเคลื่อนไหวที่เกิดจากการตามรู้ด้วยกำลังสติสัมปชัญญะบ่อยๆ
จะสามารถตามรู้ลึกลงไปในสุขและทุกขเวทนาทางกายได้ละเอียดยิ่งขึ้นเ
รื่อยๆ
จนสามารถเห็นความคิดปรุงแต่งด้วยอำนาจของตัญหาชั้นหยาบและชั้นก
ลางได้เร็ว และรู้จักวิธีสลัดความคิดที่ง่ายๆ ตื้นๆได้เร็วขึ้น
รู้สึกถึงเวทนาทางกายทางจิตได้ลึกมากขึ้นเกิดอาการเบากาย เบาจิต
เป็นเหตุให้ทำความเพียรได้มากและยาวนานขึ้นเรื่อยๆ

ด้วยการประคองความเพียรที่เฝ้าดูจิตอย่างต่อเนื่องทำให้ตัวรู้ที่เป็นญาณ
ปัญญา เติบโต และเข้มแข็งอย่างต่อเนื่อง
ทำให้เกิดการพัฒนาเปลี่ยนแปลงจาก

ปัญญาญาณเป็น วิปัสสนาญาณ

เห็นขบวนการเกิดดับ ทั้งหยาบ กลาง ละเอียดไปเรื่อยๆ
บางคนก็เห็นทั้งหมดทีเดียว บางคนก็เห็นตามลำดับ
ขึ้นอยู่กับความแก่กล้าของพลังญาณแต่ละคน ไม่เท่ากัน

**ดังนั้น การเห็นมัชฌิมาปฏิปทา คือเห็นการเกิด-ดับไปพร้อมๆกัน
เหมือนการเห็นความรู้สึกหนักกับเบา
ขณะเริ่มปรับเปลี่ยนอิริยาบถจากหนัก ไปหาเบา รู้สึกได้ในเวลาเดียวกัน**

ตรงนี้เป็นทางแห่งมรรคที่นำไปสู่ความดับเย็นของสุขและทุกข์(เป็นอารมณ์นิพพานในภาคปฏิบัติ)

ถ้าสามารถทำความเข้าใจกฎเกณฑ์ธรรมชาติสิ่งนี้แล้วพยายามทบทวนตรวจสอบ นำหลักการนี้มาประยุกต์ใช้กฎแห่งความสมดุล
กับรูปธรรมให้ชำนิชำนาญก่อน
ต่อไปก็สามารถเข้าใจแจ่มแจ้งได้ในเรื่องของนามธรรม
เกิดวิปัสสนาญาณ
สามารถเห็นขบวนการสัมพันธ์ทั้งกายและจิตอย่างทะลุปรุโปร่ง
ความทุกข์ทั้งกายและใจก็จะลดลงอย่างรวดเร็ว
เราจะเห็นผลของการปฏิบัติอย่างชัดเจน และไม่สงสัยว่า
ความทุกข์ต่างๆเกิดมาจากอะไร
แต่โดยทั่วไปเราไม่ได้พิจารณากฎแห่งมัชฌิมาในความหมายของความสมดุลแบบนี้ จึงไม่เกิดความแยบคายในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนา

แล้วเราก็สรุปเอาง่ายๆ ว่าเราทำไม่ได้
หรือว่าเรายังไม่ถึงเวลาและตามด้วยข้ออ้างสารพัดเงื่อนไข
นั้นคือจุดจบของนักปฏิบัติภาวนาทุกสายทุกวิธีการ

๔.วิธีจัดการกับความพอใจและความไม่พอใจให้สมดุล

ความพอใจเกิดจากความรู้สึกสบายกาย หรือสุขเวทนาทางกาย
ความไม่พอใจเกิดความรู้สึกไม่สบายกาย แต่เพราะไม่ใส่ใจตามรู้
หรือลืมสติกำหนดรู้อาการความรู้สึกทั้ง ๒ ประการนั้น
ถ้าหากได้เจริญสัมมาสติจนถูกต้องแล้ว
ได้ตามรู้ความรู้สึกทั้งสองประเภทนี้เสมอๆ
เราก็สามารถจัดการความพอใจและความไม่พอใจให้สมดุลได้
แต่เพราะขาดสติตามรู้นี่เอง จึงเป็นเหตุให้เกิดอวิชชาและโมหะตามมา
ดังนั้น อวิชชาและโมหะ จึงเป็นได้ทั้งเหตุและผล

เป็นเหตุ
เพราะทำให้เกิดความพอใจและไม่พอใจหรืออภิชฌาและโทมนัส
และอภิชฌา เป็นเหตุให้เกิดกิเลสตัวอื่นๆ ขยายวงกว้างออกไป
เสมือนเราโยนก้อนหินลงในน้ำ
เกิดคลื่นกระทบเป็นวงกลมขยายกว้างออกต่อกันไปเรื่อยๆ

๕.วิธีปรับสมดุลของกายและจิต

เบื้องต้นให้ปรับกำลังของสติสัมปชัญญะ
ด้วยการตามรู้ความหนักเบาของกายให้ชัดๆอย่างสม่ำเสมอ

โดยสัญชาตะญาณแล้ว
ความรู้สึกเบากายเป็นเหตุใกล้ให้เกิดความเบาใจ(โสมนัสสเวทนา)
และพัฒนาเป็นความพอใจๆ (อภิชฌา)
พัฒนาเป็นชอบใจ(นันทิ)พัฒนาเป็นติดใจใคร่อยาก(ราคะ ราคานุสัย)
และพัฒนาเป็นความอยาก(กามตัณหา กามฉันทะ)
พัฒนาเป็นความอยากครอบครอง (โลภะ โลภานุสัย)
เป็นความยึดติด(กามุปาทาน)ต่อไปเป็นกิเลสขั้นละเอียดจนถึงความเป็นนิสัยเห็นแก่ได้เห็นแก่ตัว เป็นบุคคลิกเป็น (กามาสวะ)ในที่สุด

จะเห็นว่า เพียงแค่ขาดสติสัมปชัญญะตามรู้กาย เวทนาเท่านั้น
มันเกิดการวิวัฒนาการความถี่อย่างรวดเร็ว ชั่วลัดนิ้วมือเดียว
เพียงความอยากทางกาย อันเป็นจุดเริ่มต้นเพียงเล็กๆเท่านั้น
มันสามารถขยายวงของความถี่ออกไปอย่างกว้างขวางและความเร็วที่ใช้ความถี่ที่สูงมาก

๖.เจริญสติ สมาธิ ปัญญาเพื่อปรับทุกข์สุขให้สมดุล

หลักการสร้างความสมดุลชุดนี้
พระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์สอนไว้ชัดมาก

แต่ถ้าเราไม่พัฒนากำลังของสติสัมปชัญญะ สมาธิ
ปัญญาให้เข้มแข็งและรวดเร็วมากพอ กฎสมดุลอันนี้ก็ใช้ไม่ได้

การเจริญหรือพัฒนากำลังของสติสัมปชัญญะในขั้นพื้นฐานหรือเบื้องต้น เราจะต้องมีขันติ ความอดทนต่อการเฝ้าดู ตามรู้ตามศึกษาความรูสึกทางกายและเวทนาให้ต่อเนื่องยาวนานระดับหนึ่ง จนสติมีกำลังและความเร็ว ความแหลมคม จนสามารถสะกัดกั้นกระแสแห่งทุกขเวทนาทางกาย ไม่ให้ไหลเข้าสู่จิต ถ้าเราเผลอเพียงนิดเดียว ความรู้สึกทางกายทั้งสบาย และไม่สบายก็จะซึมเข้าสู่จิตโดยอัตโนมัติ และจากนั้น ความรู้สึกนั้น มันจะขับเคลื่อนแปรงเป็นความรู้สึกพึงพอใจอย่างรวดเร็ว และนำพาใจเราไหลไปสู่กระแสแห่งอำนาจของความพอใจอย่างแนบเนียน

นั่นคือต้นเหตุของทุกขสมุทัยในระดับต้นๆ

ดังนั้น ความจำเป็นขั้นแรกที่สุด เราต้องเร่งรีบพัฒนาสติ สมาธิ ปัญญาให้มีกำลังให้เร็วที่สุด ถ้าไม่อยากให้เกิดความยุ่งยากลำบากในการเจริญวิปัสสนาภาวนา เพื่อกำจัดขัดเกลาอาสวะกิเลสของตนเอง

๗.วิธีการนำกำลังสติสัมปชัญญะ สมาธิ ปัญญาไปใช้

วิธีการนำกำลังสติสัมปชัญญะ สมาธิ ปัญญาไปใช้จะเริ่มต้นอย่างไร?

เบื้องต้น สติยังหยาบ อยู่ในระดับของสัญชาตญาณ ไม่อาจทนต่อกำลังของทุกขเวทนาได้นาน จึงถูกกำลังของทุกขเวทนาดูดไปใช้หมด ฉะนั้น คนทั่วไปที่ไม่เคยฝึกสติ เขาจะแยกไม่ออกว่า ความรู้สึกใดเป็นรู้แบบเวทนา ความรู้สึกแบบใดเป็นสติ

เขาจะตกเป็นทาสของเวทนาแบบสัญชาตญาณเป็นส่วนมาก
สำหรับคนที่มีกำลังสติดีขึ้นมามากน้อยแค่ไหน ก็วัดกันได้
ที่เขามีความอดทนสูงขึ้นกว่าเดิม มีความยับยั้งชั่งใจสูงมากขึ้น

ดังนั้น ผู้ปฏิบัติภาวนาต้องมุ่งพัฒนาสติสัมปชัญญะให้ละเอียดขึ้น
โดยผ่าน อาตาปี คืออบรมบ่มเพาะกำลังสติเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ
เพราะคนทุกคนมีสติสมาธิ

ปัญญาขั้นพื้นฐานอยู่แล้ว ซึ่งแต่ละคนมี ระดับสติปัญญา
ที่มีความหยาบละเอียดไม่เท่ากัน

สำหรับคนที่สนใจคำสอนที่ทำให้เกิดสติปัญญาได้ง่าย
และฝึกฝนตามไปด้วย สติปัญญาของคนๆนั้น
ก็ยิ่งพัฒนาเป็นสติขั้นละเอียดมากขึ้นเรื่อยๆ

แต่สำหรับคนที่ยังไม่ได้เจริญวิปัสสนาภาวนา

จะพัฒนาสติปัญญาระดับ โลกียปัญญา ไปได้มากเพียงใด
ก็ยังไม่สามารถเข้าถึงโลกุตตรปัญญาได้
เพราะความถี่ยังไม่มีความละเอียดสูงพอที่จะเข้าไปรู้เห็นเท่าทันรากเหง้า
ของของอวิชชา ตัณหา อุปาทานได้

แต่คนที่สามารถพัฒนาสติปัญญาในระดับวิปัสนาญาณขั้นต่างๆได้แล้วเท่
านั้น สติระดับนั้นจะรู้เท่าทันความคิดที่ปรุงแต่งด้วยอำนาจของ อวิชชา
ตัณหา อุปาทาน กรรมได้ เพราะสติปัญญาระดับนี้ มีความถี่ที่ละเอียด
มีความเร็วสูง และมีความแหลมคมสูงสุด มี โอกาสที่จะปรับ
ความรู้สึกสุขทุกข์ในกายในจิต ให้หมดจดได้มากกว่าและเร็วกว่าด้วย

๘. เกิดสังสารวัฏเพราะขาดสมดุล

หลักการมัฌชิมาปฏิปทา เราจำเป็นต้องตอกย้ำทำความเข้าใจกันบ่อยๆ
เพราะเป็นแก่นคำสอนสำคัญในพุทธศาสนา แต่เรามักมองข้ามกันเสมอ
กลับไปให้ความสำคัญคำสอนส่วนย่อยมากกว่า เช่นไปเน้นแต่เรื่อง
ทานศีล ภาวนาเป็นต้น ซึ่งศาสนาอื่นๆเขาสอนกันอยู่แล้ว
แต่พุทธศาสนามีแก่นศาสนาต่างจากศาสนาอื่นโดยสิ้นเชิง
ซึ่งศาสนาอื่นไม่มี
คือหลักคำสอนว่าด้วยเรื่องทางสายกลางหรือทางสายตรง
ซึ่งสามารถนำไปใช้บูรณาการกับศาสตร์ทุกศาสตร์ได้อย่างลงตัว

ดังนั้น หลักมัฌชิมาปฏิปทาจึงใช้ได้ทั้งในรูปธรรม และนามธรรม
เพียงแต่ต้องมีสติปัญญาในการใช้ทุกครั้งเท่านั้นเอง

ตัวอย่างง่ายๆ เช่น เราลองทดสอบใช้ในการแก้ไขความขี้เกียจ
เราต้องรู้สาเหตุของความขี้เกียจก่อนว่า ขี้เกียจเกิดจากอะไร เมื่อทราบว่า
ขี้เกียจเกิด เพราะติดสบาย จึงไม่อยากทำอะไรที่ทำให้ไม่สบาย
หรือเกิดเพราะไม่มีงานทำ
หรือเพราะถูกบังให้ทำงานแบบไม่เต็มใจเป็นต้น

เมื่อวิเคราะห์หาสาเหตุได้แล้ว ก็เริ่มแก้ที่เหตุนั้นๆ เป็นเรื่องๆไป
แต่ถ้าเริ่มต้นแก้เองไม่ได้ ก็ต้องไปหาเพื่อนที่ดี
เขามีความขยันมหมั่นเพียร ช่วยแก้เป็นต้น

สาเหตุที่แท้จริงก็คือ
เราไม่อาจแก้ไขความสบายกับความไม่สบายให้สมดุลกันได้
มันจึงก่อให้เกิดความขี้เกียจ
ความขี้เกียจก็นำไปสู่ความสนุกสนานที่ไร้สาระ
ความสนุกสนาเพลิดเพลิน นำไปสู่ความใคร่ ความอยากความใคร่

นำไปสู่ความยึดติด เป็นการเพิ่มกำลังให้กับความอยากเกินกำลัง
จะนำไปสู่การเอารัดเอาเปรียบกันเห็นแก่ตัว
เกิดการแย่งชิงและสู้รบเพื่อความอยากที่มากขึ้น

เกิดการทำลายล้าง เกิดการทำสงคราม

ฉะนั้นเพียงแค่ขาดความสมดุลอย่างเดียว
เพราะขาดตัวรู้ที่ถูกต้องคือสัมมาทิฏฐิ
ก็เกิดอวิชชา(ความไม่รู้ตามความเป็นจริง)

โลกนี้มันจึงเป็นอย่างนี้ ไม่เคยจบสิ้น

จนกว่าพระศาสดามาตรัสรู้และมาบอกความจริงแก่เรา

แต่ไม่ได้หมายความว่า ความจริงอันนี้ทุกคนจะรับได้

แต่คนที่มีศรัทธาและความเพียรเท่านั้น จึงจะรับผลอันนี้

คนที่ไม่มีศรัทธา ไม่มีความเพียรก็จะต้องตกเป็นทาสของความ
ทุกข์เรื่อยไปไม่มีที่สิ้นสุด เรียกว่าวัฏสงสาร

๙. สติสัมปชัญญะคือศูนย์กลางของมัชฌิมาปฏิปทา

ศึกษาหลักการความสมดุลนี้ให้ชัดเจน ยิ่งปรับแก้ความรู้สึกที่เป็นของคู่
เช่นความสบายความไม่สบายเป็นต้น ให้ชำนิชำนาญมากเท่าไหร่

จิตก็ยิ่งเกิดสัมมาสติได้เร็วเท่านั้น
เมื่อจิตเลื่อนเข้าสู่ศูนย์กลางของชีวิตมากขึ้นเท่าไร
จิตก็จะปล่อยวางการเสพติดความรู้สึกสบาย
ความไม่สบายได้เร็วมากเท่านั้น

เพราะเราตกเป็นทาสสิ่งเสพติดทางนามธรรมมาตั้งแต่เกิด
คือติดใจในความรู้สึกสบาย ความไม่สบาย มานานไม่รู้กี่ภพกี่ชาติแล้ว

พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ท่านได้พบกฎความจริงอันนี้แล้ว
ท่านจึงไม่ต้องกลับมาเกิดใหม่ เพื่อรับวิบากอันนี้อีก
แต่เราทั้งหลายเกิดมาชาตินี้ ได้พบ และซึมซับ
รับรู้คำสั่งสอนของท่านแล้ว ก็ต้องทุ่มเทศรัทธาและความเพียรอย่างเต็มที่
เพื่อเข้าถึงความจริงในคำสอนของท่านในชาตินี้ให้ได้
แต่ถ้ายังทำตามไม่ถูกอีก เราก็ต้องเวียนว่ายตายเกิด มารับใช้
รับวิบากขันธ์อันนี้ต่อไป แบบไม่มีที่สิ้นจบ

๑๐. นิพพานดับได้ทั้งสุขทุกข์ที่เป็นโลกียะ

เมื่อเราเข้ามาศึกษาเรื่องนี้ ศรัทธาและความเพียรพยายามเป็น
เงื่อนไขที่จำเป็นต้องมีในเบื้องต้น

ความขยันหมั่นเพียรที่ประกอบด้วยความเข้าใจอย่างถูกต้องเป็นเรื่องสำคั
ญ เพื่อทำให้เกิดสติ สมาธิ ปัญญาที่ถูกต้องด้วย

อย่าลืมว่า เราต้องใช้กำลังสติปัญญาอย่างมาก
ที่จะชำแรกแยกแยะความยึดติดในสุขในทุกข์ ที่เราเสพติดมันมายาวนาน
จิตของเราวิ่งหนี
มันจะวิ่งวนรอบๆอยู่ในความรู้สึกสองข้างนี้มาโดยตลอด

แต่เมื่อใด เราเกิดญาณปัญญาสามารถปรับจิตให้ตื่นรู้ต่อความสบาย
ความไม่สบาย และไม่เข้าเสพติดข้างใดข้างหนึ่ง
จิตจะเกิดภาวะสมดุลกันพอดี เรียกว่า จิตเป็นกลาง
เพราะรู้เห็นตามความเป็นจริงว่า ความรู้สึกทั้งสองข้างนั้น
ต่างก็ไม่มีตัวตนที่แท้จริง แต่เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดซึ่งกันและกัน
นี่คือกฎแห่งปัจจยาการอันหนึ่งในจักรวาลของรูปธรรมนามธรรมทั้งปวง

เมื่อเราสามารถรู้แจ้งแทงตลอดในกฎอันนี้ได้เรียกว่า
จิตก็หลุดพ้นจากอุปาทาน คือไม่ยึดติดในสุขในทุกข์ทั้งปวงได้
เพราะเข้าใจความจริงของมัน
จิตก็หลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่นในมายาของจิตตลอดกาล

๑๑.หลวงพ่อเทียนท่านเปรียบ"เสมือนคนตัดกระจก"

สำหรับคนที่มีศรัทธาและความเพียรสูง ก็จะเกิดสติ สมาธิ ปัญญา
ได้ไวกว่าคนธรรมดา

คนที่มีศรัทธาและความเพียรอ่อน สติปัญญาก็เกิดช้า

เมื่อสติปัญญาเกิดช้า ก็ยากที่จะเห็นเส้นแบ่งระหว่างรูปธรรม
และนามธรรม
ที่ปรากฏตัวออกมาในรูปของความพอใจและความไม่พอใจเป็นต้น

เมื่อศรัทธาและความเพียรมั่นคงเพียงพอ ก็เป็นเหตุให้เกิดสติปัญญา
สามารถหยั่งรู้
หยั่งเห็นเส้นแบ่งแห่งความสมดุลของรูปธรรมและนามธรรมนั้น

แต่ถ้ากำลังสติปัญญายังอ่อนอยู่ ก็เหมือนคนสายตาสั้นหรือไม่ดี
จะไม่สามารถมองเห็นเส้นแบ่งที่ละเอียดลึกของรอยต่อของรูปและนามนั้
น หลวงพ่อเทียนท่านเปรียบ "เสมือนคนตัดกระจก" เครื่องมือคือ

เพชรที่ใช้ตัดกระจก เมื่อช่างกรีดลงไปบนแผ่นกระจก
เราไม่เห็นร่องรอยเส้นแบ่งกระจกว่า มันอยู่ตรงไหน
จนกว่าจะใช้มือกดกระจกทั้งสองข้างออกจากกันแล้วจึงจะรู้ว่ารอยตัดมัน
อยู่ตรงไหน ในทำนองเดียวกัน
ปัญญาที่จะมาแยกรูปกับนามคือความพอใจความไม่พอใจออกจากกัน

มันยากยิ่งกว่า แม้เราตามกำหนดรู้อย่างเจนแล้ว
เราก็ยังไม่เห็นรอยขาดของมัน เราจำเป็นจะต้องตรวจสอบ

โดยการเข้าไปปรับสมดุลทั้งสองข้าง
เราก็จะเห็นรอยหักของมันเพราะความแข็ง ความแหลมคม
ความละเอียดของกากเพชรมันละเอียดเกินกว่าที่เราจะไปเห็นร่องรอยกา
รตัดกระจกฉันใด

ความคมของปัญญาก็ฉันนั้นเหมือนกัน
มันละเอียดเกินกว่าจะไปเห็นเส้นแบ่งความทุกข์กายว่า มีเท่านี้
ความทุกข์ใจมีเท่านี้ กิเลสมีเท่านี้ ปัญญามีเท่านี้
จนกว่าเราจะได้พิจารณาทดสอบทดลองหลายๆรอบ
จนกว่าเราจะเกิดปัญญาประจักษ์แจ้งขึ้นมา
ก็จะเห็นส่วนต่างของมันทั้งสองข้างนั้น

เรื่องนี้เป็นเรื่องที่มหัศจรรย์มากที่เราได้พบคำสอนของพระพุทธเจ้า
และเราสามารถพัฒนาศรัทธาและความเพียรมากขึ้นเรื่อยๆ
จนเกิดมีปัญญาเข้าใจได้อย่างแจ่มแจ้งในปรมัตถธรรมอันสูงสุดได้ในชา
ตินี้

แต่ถ้ายังไม่สามารถสร้างศรัทธา และความเพียร
ของเราให้เข้มแข็งถึงจุดสูงสุด จิตของเรา ก็ยังไม่ตั้งมั่น
เราก็ได้อานิสงส์เป็นบางส่วนตามกำลังศรัทธาและปัญญาของเรา

พอศรัทธาและปัญญาของเราตั้งมั่นแล้ว

เราก็จะได้เข้าใจคำสอนของท่านครบถ้วน

แล้วนำไปใช้ทำลายเหตุแห่งทุกข์ คือ

ความพอใจและความไม่พอใจในชาตินี้ได้

๑๓.ความเข้าใจความหนัก ความเบา เป็นปัญญาเบื้องต้น

ในสมัยที่เรายังไม่ได้สดับคำสอนของพระพุทธเจ้า

เราก็ยังไม่ได้สดับตรับฟัง ยังไม่เกิดสุตมยปัญญา จินตามยปัญญาและภาวนามยปัญญา เราก็ยังใช้ชีวิตด้วยความประมาท ขาดสติ ชีวิตเวียนว่ายอยู่กับความหนัก ความเบา ความสุข ความทุกข์มาตลอด

เราก็จะเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในความหนัก ความเบาแล้วขยายมาเป็นราคะ โทสะ โมหะตลอดเวลา การที่เราไม่เข้าใจความหนัก ความเบาทั้งสองทางเรียกว่าโมหะ

เมื่อใด เรามาเจริญสติจนเกิดปัญญา สามารถตามรู้ ตามเข้าใจความหนัก ความเบาทั้งสองด้าน และรู้จักปรับให้เกิดความสมดุลพอดีไปเรื่อยๆ ท่านเรียกว่าโลกุตรปัญญา สามารถพัฒนาเปลี่ยนแปลง

โมหะให้เป็นปัญญาได้ไม่ยาก ซึ่งเป็นเรื่องไม่เหลือวิสัยที่เราจะเข้าใจได้ เพียงแต่ว่าเราจะต้องเข้าไปเพิ่มกำลังศรัทธา จนเกิดแรงใจ อยากจะรู้ อยากจะเรียน ออยากจะศึกษามากกว่านี้ แล้วไปเพิ่มกำลังของความเพียรลงมือพิสูจน์ลงมือทำให้ถูกต้องตามหลักของสัมมัปปาธาน สี่ประการตามที่จะนำมากล่าวต่อไป

๑๔.ความเพียรที่ถูกต้องได้แก่สัมมัปปธาน ๔ คือ

๑. การเฝ้าระวัง
ตามรู้ตามดูความทุกข์ที่มันจะเกิดในรูปแบบต่างๆทั้งในรูปธรรมและนาม ธรรม เรียกว่า สังวรปธาน

๒. ทุกข์ส่วนไหนที่เผลอเกิด ต้องหาทางขจัดปัดเป่าทันที ตัดออกไป แต่ถ้าเกิดทางกาย ต้องคอยบำบัดให้เบาบางเสมอ อย่าปล่อยให้กายถูกบีบคั้นทรมานด้วยทุกขเวทนา เรียกว่า ปหานปธาน

๓. เพิ่มพูนกำลังแห่การตื่นรู้ คือสติ สมาธิ ปัญญาฝ่าย กุศลธรรมให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ระวังความเผลอความเพลินที่คอยแทรกเข้ามาเสมอๆ เรียกว่า ภาวนาปธาน

๔. ดำรงรักษาไว้ซึ่งกำลังของการตื่นรู้หรือสติสัมปชัญญะอย่างสมดุลกัน ตรงนี้เราต้องมีเทคนิควิธีบริหารตัวตื่นรู้ให้ชัดเจนเสมอ มิใช่นั่งแช่เดินแช่เป็นเวลานานๆเพียงอย่างเดียว แต่สามารถสร้างสถานการณ์จำลอง เพื่อนำภาวะตื่นรู้ไปประยุกต์ใช้กับกิจกรรมในชีวิตประจำวันอย่างตื่นรู้ก็ได้ เพียงแต่เฝ้าดูการเคลื่อนไหวของกายและจิต ขณะที่ทำงานร่วมกันอย่างใกล้ชิดและสมดุลตลอดเวลา นั้นถือว่า เป็นความสามารถพิเศษของนักปฏิบัติบางคนเท่านั้น เหมือนนักกีฬาบางคน ที่ทำการฝึกฝนคล้ายเรื่องนี้ด้วยเหมือนกัน แต่เป็นการฝึกฝนทางกาย และมีส่วนได้เสียกับฝ่ายตรงข้ามเท่านั้นเอง แต่การฝึกฝนทางนามธรรมก็ทำเช่นเดียวกัน แต่ผลออกมาต่างกันคนละเรื่อง เรียกว่า อนุรักขนาปธาน

๑๕.ต้องรู้พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะ

เมื่อศรัทธาและความเพียรของเรายังไม่เข้มแข็ง
กำลังสติสมาธิปัญญาก็ยังไม่เข้มแข็งและไม่เฉียบคม
เราสามารถเรียนรู้ได้แค่ไหน

เข้าใจจดจำได้แค่ไหน ก็ทำแค่นั้นไปก่อน ไม่ต้องอยากมาก
ทำจนเกินกำลังของตนเอง
เราจะต้องค่อยๆพัฒนาตามกำลังศรัทธาและปัญญาของตนต่อไป

เมื่อใด สติปัญญาเราคมคมกล้ามากขึ้น เราสามารถตีบทแตก
สามารถเข้าใจสาระที่แท้จริงของปรมัตถธรรมนี้ได้
ก็สามารถรู้แจ้งเห็นจริงในอรรถและพยัญชนะของคำสอนของพระพุทธอง
ค์ได้ทะลุแจ่มแจ้งได้ไม่ยาก แต่เมื่อปัญญายังไม่เข้มแข็ง

เรายังตีบทอรรถบัญญัติไม่แตก เราก็จำแต่พยัญชนะจำได้
แต่ยังใช้ไม่เป็นเรียกว่า สมมติบัญญัติ

พระพุทธเจ้าท่านสั่งไว้ว่า
"เราทั้งหลายจงไปประกาศพรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถพร้อมทั้งพยัญชนะ
ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์สิ้นเชิง คำว่า"พร้อมทั้งอรรถ"
คือตีบทให้แตกด้วยปัญญาญาณ

"พร้อมทั้งพยัญชนะ" คือจำบทตัวหลักคือสมมติบัญญัติให้ได้
แล้วฝึกใช้สมมติให้เป็น เหมือนเราจะกินผลไม้
เราจำได้ผลไม้ชนิดนี้ชื่ออะไร
มีวิธีทานอย่างไรและสามารถปลอกเปลือกผลไม้ชนิดนั้นกินได้ด้วย
นั้นเรียกว่าตีบทแตกเรามีผลมะพร้าว แต่เราไม่มีมีด
เราก็ไม่สามารถตีบทแตกได้ในระดับสมมติ
เพราะมันก็ยังเป็นลูกผลไม้อยู่
แต่เราก็ยังนำไปเพาะปลูกให้เติบโตยังไม่ได้ฉันใด

คำสอนของพระพุทธเจ้าเหมือนกันฉันนั้น หรืออีกอุปมาหนึ่ง
เช่นมะพร้าวที่เรารับประทาน
เราต้องสามารถผ่ามันออกมากินได้ด้วยเครื่องมือเช่นมีดเป็นต้น
ทางนามธรรม เราต้องใช้ศรัทธาและความเพียรสร้างปัญญาให้เกิดก่อน
เพื่อทำให้เราเกิดความเข้าใจอรรถรสของธรรม
จนสามารถทำใจให้เกิดความเอิบอิ่ม
คลายความกระหายอยากในกามทั้งปวงได้

ถือว่าเราได้รับผลแห่งอรรถรสแห่งปรมัตถธรรมนั้น เรียกว่า
"ปรมัตถบัญญัติ"

๑๖.คำสอนหลวงพ่อเทียนเป็นรหัสนัยที่ค่อนข้างแหลมคม

ถ้าหากเราเกิดปัญญาญาณ สามารถตีบทออกมาแล้ว
มันง่ายขึ้นเหมือนเปิดของปิด หงายของที่คว่ำ

ดังนั้น เราต้องเข้าใจให้ชัดเจนว่า
ส่วนไหนเกินก็ต้องปรับให้ลงมาให้พอดี ส่วนไหนขาด
ก็ต้องปรับเข้ามาให้พอดี เช่นหนักเกินไป ก็ปรับให้เบาลงมา
เบาหรือหย่อนเกินไป ก็ปรับให้ตึงขึ้นพอสบายเป็นต้น
ซึ่งขึ้นอยู่กับสติปัญญาของแต่ละคน
ไม่สามารถบอกเป็นสูตรตายตัวลงไปได้ เพราะปัญญาแต่ละคนไม่เท่ากัน

คนไหนพบความสมดุลได้มาก ก็สบายมาก พบความสมดุลได้น้อย
ก็สบายน้อย ถ้าใครไม่พบเลยก็ทุกข์เหมือนเดิม มีปัญหาเหมือนเดิม

ลองเอาเรื่องนี้ไปพิจารณาใคร่ครวญดูว่า ใช่หรือไม่ใช่ ใช้ได้หรือไม่ได้
ให้ลองทำดูก่อน อย่าพึ่งเชื่อ ถ้าสามารถเข้าใจได้ นำไปปฏิบัติแล้ว
เห็นก้าวหน้าได้ด้วยตนเอง ก็จะดีขึ้นตามลำดับ

จนเกิดมีปัญญาสัมผัสได้ว่า ทุกข์ทั้งทางกายและทางใจที่เคยมีแต่ก่อน ได้เริ่มลดลงๆตามลำดับ จนเห็นชีวิตจิตใจของตนเอง มีการเปลี่ยนแปลง ต่างเก่าล่วงภาวะเดิม

จากเคยเป็นคนทุกข์ง่าย เปลี่ยนเป็นง่ายที่จะสุข จิตเคยสงบยาก
แต่เปลี่ยนเป็นง่ายที่จะทำจิตให้สงบ
เคยเป็นคนขี้เกียจกลับเปลี่ยนเป็นคนขยันหมั่นเพียร
เป็นคนเคยคนอ่อนแอหวั่นไหวง่าย เปลี่ยนเป็นคนแข็งแกร่ง
กล้าเผชิญหน้ากับความทุกข์และปัญหาทุกรูปแบบ เคยเป็นคนก่อปัญหา
กลับเปลี่ยนมาเป็นนักแก้ปัญหาเป็นต้น
จึงขอให้นักปฏิบัติทุกท่านมีกำลังกายกำลังใจอย่างเข้มแข็งและต่อเนื่องอ
ย่างสม่ำเสมอ

นวัตกรรมการเจริญสติ

ภาค ๒ การบูรณาการการเจริญสติกับการออกกำลังกาย

๑.จุดเกิดพลังของชีวิต

ข้อสังเกตของอาจารย์หมอวัลลภ นักจิตบำบัดชื่อดัง ของเมืองไทย
เกิดความสงสัยว่า หลวงพ่อเทียน
ท่านไปศึกษาหรือหยั่งรู้จุดเกิดพลังชีวิตนี้ได้อย่างไร เพราะตอนนั้น

หมอเอง ต้องลงทุนข้ามน้ำข้ามทะเล
ไปเรียนศาสตร์นี้มาจากมหาวิทยาลัย ระดับเกรดเอ
ของประเทศสหรัฐอเมริกา และใช้เวลาศึกษานานตั้ง ๑๓ ปี
ถึงได้ทราบว่า

การกระตุ้นพลังของชีวิต ทำได้โดยการใช้ฝ่ามือแตะเบาๆ
ที่สามจุดด้วยกัน คือ ๑.หน้าขา ๒ .หน้าท้อง ๓ .หน้าอก

และต่อมาได้มาทราบเรื่อง การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว
จากคนไข้ที่มารักษากับหมอเป็นประจำคนหนึ่ง ซึ่งเขาเล่าว่า
เขาไปพบวิธีการสร้างจังหวะแบบ ๑๔ จังหวะ ได้ไปเรียนรู้วิธีการนี้
จากหลวงพ่อเทียน หลังจากปฏิบัติกับท่านได้ไม่นาน
พบว่าอาการทางจิต ที่เคยรักษากับหมอมานาน แต่ยังเป็นๆหายๆอยู่
จนกระทั่งมาตั้งใจสร้างจังหวะตามแบบที่หลวงพ่อเทียนสอน
อาการดีขึ้นตามลำดับ

วิธีปฏิบัติ ก็จะทำโดยการยกมือเป็นจังหวะเบาๆ เริ่มต้น
จากการวางมือไว้ที่หน้าขา เลื่อนมือไปแตะผ่านแต่ละจุดให้ชัดๆ
เวลาทำก็ต้องมาแตะที่หน้าขา แนบมาที่ท้องชัด ๆ แนบมาที่หน้าอกชัดๆ
ทำต่อเนื่องตามรูปแบบสร้างจังหวะมือ ๑๔ จังหวะ
หมุนเวียนกันไปเรื่อยๆ ให้นานที่สุด พอทำไปนานๆ
และทำบ่อยๆทุกๆวัน ก็พบว่า ความรู้เนื้อรู้ตัวก็มีกำลังเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

๒.การเจริญสติแบบนี้ สามารถทำได้ผลทุกคน

การเจริญสติแบบนี้ไม่เลือกชาติ ศาสนาใดๆ เพศวัยใดๆ
ขอให้มีศรัทธาในการทำเท่านั้น
อาตมามีโอกาสไปบรรยายและจัดคอร์สอบรม

ทั้งที่ในประเทศสหรัฐอเมริกาและยุโรป มานานเกือบยี่สิบปี
มักจะมีกลุ่มนักปฏิบัติฝรั่งถามเสมอว่า " วิธี Movement meditation แบบนี้เป็นของศาสนาพุทธ แล้วศาสนาอื่นๆ พวกเขาจะปฏิบัติได้ไหม?" อาตมาก็ถามย้อนถามไปว่า

" คุณคิดว่า ลมหายใจนี้ เป็นเรื่องของศาสนาไหน?"
ฝรั่งก็ยอมรับความจริงว่า "ใช่ ๆ ลมหายใจไม่มีศาสนา มันคือชีวิตของเรา" ก็เลยตอบว่า" ปฏิบัติแบบนี้ ไม่ใช่ของศาสนาใด แต่มันเป็น The way of life การมีสติสัมปชัญญะไปกับการเคลื่อนไหว มันเป็นสมบัติของคนทุกคน และมันเป็นวิถีชีวิตจริง"
แต่อาจจะเรียกไปตามศาสนานั้นๆ ศาสนาพุทธ เรียกว่า "อัษฎางคิกมรรค" เป็นต้น

ใครที่มีชีวิตอยู่ก็ต้องเคลื่อนไหว เพียงแต่ว่า มนุษย์ส่วนใหญ่รู้จักแต่การเคลื่อนไหวทางกาย มันเป็นการเคลื่อนไหวด้วยสติสัมปชัญญะแบบสัญชาตญาณ กำลังสติที่ได้ จึงไม่มีพละกำลังมากพอ ที่จะไปตามรู้การเคลื่อนไหวทางจิต และไม่มีความเร็วพอที่จะทำการดับทุกข์ได้

เพราะว่าเป็นการเคลื่อนไหวไปตามอำนาจของสติระดับ สัญชาตญาณ เป็นการรู้ตัวได้เพียงระดับเดียว

การรู้ตามสัญชาตญาณนี้
เป็นสติที่รู้เพียงวิธีตอบสนองความต้องการทางกาย รู้วิธีเอาตัวรอดเท่านั้น การรู้แบบนี้ อย่าว่าแต่คนเลย แม้แต่สัตว์ก็ยังรู้ของมันได้ เช่น

หมู หมา กา ไก่ เวลามันหิว มันก็รู้จักหาอาหารบำบัดความหิวของมันเอง เมื่อมีภัย ก็รู้จักหนีภัยเอง เวลาถึงฤดูสืบพันธุ์ มันรู้จักวิธีหาคู่ของมันเองเป็นต้น

แต่มนุษย์เป็นสัตว์ชั้นสูง สามารถพัฒนาระดับ

สติสัมปชัญญะ ให้สูงขึ้น จนเปลี่ยนเป็นปัญญาญาณได้ ถ้ามีแค่เพียงตอบสนองความอยาก หาที่อยู่อาศัย สืบพันธุ์และหนีภัยได้ ถ้ามนุษย์ ที่มีความสามารถเพียงแค่นั้น จะประเสริฐกว่าสัตว์ตรงไหน?

มนุษย์ แปลว่า ผู้มีใจสูง คือสามารถเจริญสติปัญญาให้เติบโตได้ ด้วยการใช้สติปัญญาตามระลึกรู้ หรือ อนุปัสสนา ตามเห็น วิปัสสนา ตามรู้ เข้าใจตนเองได้ไปสู่มรรคผลขั้นสูงไปตามลำดับ

แต่เพราะเราอยู่กับความรู้สึกตัวในระดับสัญชาตญาณมาตลอดชีวิตด้วยอำนาจของอวิชชา

บัดนี้ ที่เราได้มาฝึกสัมมาสติเบื้องต้น ด้วยการยกมือสร้างจังหวะนี้เรียกว่ามาฝึกจิตด้วยความรู้ระดับ วิชชา โดยอาศัยหลักสติปัฏฐานสี่ตามลำดับดังนี้

๓.สติปัฏฐานสี่

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ที่ตั้งของการเจริญสติตามรู้ คือกายในกาย และเวทนาทางกาย คือพิจารณาให้เป็นสักแต่ว่าความรู้สึก มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา เป็นต้น

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ที่ตั้งของการตามรู้คือความรู้สึกสบาย ไม่สบาย พอใจ ไม่พอใจ ให้พิจารณาเป็นเพียงสักแต่ว่า ความรู้สึก มันมิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ที่ตั้งของการตามรู้คือจิตว่า เป็นเพียงความคิด มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา

ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ที่ตั้งของการตามรู้คือ อารมณ์ดีบ้างและไม่ดีบ้าง
ให้พิจารณาเห็นตามความเป็นจริงว่า มันเป็นเพียงอารมณ์ มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา

การมีสติตามรู้ ตามเห็น ตามเข้าใจความจริง ที่ปรากฏอยู่ในสี่สถานนี้ เรียกว่า สติปัฏฐานสี่ ตามรู้ไปเรื่อยๆ
ตราบใดที่มีการเคลื่อนไหวอยู่ในสี่ฐานความรู้สึกนี้

ในกายนี้มีการเคลื่อนไหวอยู่สองระดับคือ
มีเวทนาทางกายได้แก่ความรู้สึกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง เคร่ง ตึง
มีความรู้สึกปวดหนัก เบา หิวกระหายเป็นต้น

เราก็ตามรู้สึกตัวในขณะที่เราอยู่ในอิริยาบถต่างๆ เช่นยืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้น ให้มีสติตามรู้ไปอย่างสม่ำเสมอว่า
ขณะนี้ใจเราคิดหรือไม่คิด คิดดีหรือไม่ดี เราก็ตามรู้ดูใจไปเรื่อยๆ
ไม่ขาดระยะด้วยตาปัญญา

จำวิธีปฏิบัติไว้ง่ายๆดังนี้ว่า

"ตามดูกายเคลื่อนไหว ตามรู้ใจคิดนึก "

จิตเคลื่อนไหวเรียกว่า ใจนึกคิด แต่ว่ามันเคลื่อนไหวด้วยความถี่ที่สูง (High frequency) ไม่สามารถจะตามกำหนดรู้มันได้ง่าย

ลำพังสติสัมปชัญญะที่เป็นสัญชาตญาณ ไม่สามารถตามรู้จับจิตได้ทัน แต่เราต้องฝึกสติ ให้มีกำลังสูงขึ้นอีกระดับหนึ่งเรียกว่า สติปัฏฐาน(ตามที่กล่าวมาแล้ว) เพื่อเพิ่มกำลังและความเร็วของจิตให้มีความถี่สูงเท่ากับจิต ถ้าหากว่าเราฝึกสติ ความรู้สึกตัว ความถี่และความเร็วยังไม่สูงพอ เราก็ไม่สามารถไปตามดึงจิตกลับมาได้

ดังนั้น เราต้องฝึกฝนใช้การเคลื่อนไหวกายนี้ มาแปลงเป็นพลัง เป็นกำลังของสติ เพื่อให้มีความแม่นยำ ความว่องไวที่สูงมาก โชคดีที่ได้พบวิธีเจริญสติแบบเคลื่อนไหว

เราไม่ใช้การฝึกสติกับลมหายใจเข้า หายใจออก เพราะมันเป็นความรู้สึกตัวที่อ่อนแอและบางเบาเกินไป ถ้าเรานั่งกำหนดรู้ลมหายใจ ลึก ตื้น สั้น ยาว ไปนานๆ ลมหายใจจะรู้สึกแผ่วเบาลงเรื่อยๆ เบาจนรู้สึกตัวไม่ได้ จิตก็ขาดกำลังสติสัมปชัญญะ ที่ชัดเจน จิตของเราขาดกำลังสติประคับประคอง จิตก็จะหยุดนิ่ง ดิ่งสู่การเคลิ้มหลับโดยอัตโนมัติ ไม่รู้สึกตัว และจิตจะดับดิ่งเข้าสู่ภวังค์ได้ง่าย เป็นเหตุใกล้ให้เกิดนิวรณ์ระดับต่างๆได้ง่าย เพราะสติสัมปชัญญะไม่มีกำลังมากพอ

แต่วิธี การยกมือเคลื่อนไหว ๑๔ จังหวะนี้ เราสามารถลืมตายกมือได้ตลอดเวลา ความตื่นตา ทำให้เกิดความตื่นใจได้มากขึ้นเรื่อยๆ

เราโชคดีที่ได้เจอเรื่องนี้ สำหรับคนที่ยินยอมพร้อมรับวิธีการนี้ได้ แต่คนที่รับไม่ได้ก็มีมาก ถ้ารับไม่ได้ก็เพราะโชคยังไม่มา วาสนายังไม่มี

ความดียังไม่พอ แต่คนไหนโชคมา วาสนามี ความดีพอ
เช่นคุณทุกคนที่มาเข้าคอร์สนี้ บางคน มีสติปัญญา วาสนาดี
มีความเพียร ปฏิบัติได้ไม่นาน สามารถเข้าใจตนเองได้
ก็เอาไปสอนได้เลย
มีคนไทยในเยอรมันมาเรียนด้วยกันที่วัดลาวฝรั่งเศสมากมาย
เขาเอาไปสอนกัน โดยไม่บอกว่าเป็นกรรมฐาน ให้รู้ว่า
เป็นสมาธิบำบัดอีกแบบหนึ่ง คล้ายๆการทำชี่กง โยคะ
ก็สอนเรื่องสมาธิอยู่แล้ว อันนี้ก็อีกวิธีหนึ่ง

๔.การบูรณาการ

การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ใช้ร่วมกันได้กับสมาธิบำบัด

ปัจจุบันหลวงพ่อเอาลมหายใจกับการเคลื่อนไหวมา บูรณาการ
เข้าด้วยกัน ก็สามารถแก้นิวรณ์ได้ดีมาก ขณะกำลังนั่งปฏิบัติ
มีความง่วง ความเบื่อ ความฟุ้งซ่าน ความขี้เกียจ
ความลังเลสงสัยอย่างใดอย่างหนึ่งเข้ามารบกวน
เราจะใช้กำลังสติแค่สร้างจังหวะมือ ไม่พอเสียแล้ว เราต้องใช้กำลังสติ
จากการเคลื่อนไหวส่วนอื่นๆเข้าไปช่วยด้วย เช่นสูดลมหายใจเข้าไปลึก
ๆแรงๆ หายใจออกยาวๆ ไม่ใช่หายใจปกติ ธรรมดา
ต้องใช้ลมหายใจตามสูตร สมาธิบำบัดแบบ SKT ของอาจารย์ ดร.สมพร
เข้ามาช่วยอีกแรง ถึงจะเอาอยู่
อาตมาได้ทดลองฝึกการใช้สมาธิแบบนี้เข้ามาช่วย ค้นพบว่า
ทฤษฎีการหายใจแบบเคลื่อนไหวแบบนี้

คือการสูดหายใจเข้าออก ร่วมกับเคลื่อนไหวไปพร้อมๆกัน เช่น
ขณะเวลาเดินจงกรม ก็เริ่มสูดลมหายใจเข้าไปเรื่อยๆลึกๆยาวๆ

พร้อมกับเดินจงกรมไป พอสุดลม แล้วกลั้นไว้ ๓ วินาที
แล้วก็หายใจออกให้ยาวที่สุด พร้อมกับการเดินไปเรื่อยๆ ปรากฏว่า
สามารถแก้นิวรณ์ได้อย่างรวดเร็ว ไม่กินเวลายืดเยื้อเหมือนเมื่อก่อน

ต่อมา ก็ได้นำไปทำการวิจัย ทดลองใช้ในคอร์ส
อบรมการเจริญสติทุกๆครั้ง ทั้งในประเทศไทย และในยุโรป อเมริกา
ก็ได้ผลดี มีคนเข้าถึงอารมณ์รูปนามได้เร็วภายใน หนึ่งวัน
สองสามวันก็มี

เช่นโยมคนหนึ่ง ที่มาร่วมคอร์สที่ชิคาโก ปฏิบัติได้ ๒ วัน
ก็ข้ามนิวรณ์ได้ ก็ได้ปีติได้อารมณ์ในวันนั้น จากเดิมจะใช้เวลา ๕-๗
วัน ถึงจะได้ปีติ ได้อารมณ์กรรมฐาน

ดังนั้น ทุกครั้งที่จัดคอร์สอบรม เมื่อนักปฏิบัติเกิดอาการง่วงเหงา เบื่อ
เซ็ง ขี้เกียจ ฟุ้งซ่านขึ้นมา เราก็แนะนำให้ทดลองใช้ลมหายใจแบบ SKT
นี้เข้ามาช่วยทุกครั้ง ก็ได้ผลทุกคน
และเป็นประโยชน์ต่อการรักษาร่างกายให้เกิดความสมดุลไปด้วย

อาจารย์สมพร อธิบายว่า ตามหลักการแพทย์ บอกว่าอาการง่วงเกิดขึ้น
เพราะออกซิเจนในสมองของเราน้อยลง เมื่อเราสูดลมหายใจเข้าลึกๆ
เป็นการเพิ่มออกซิเจน การที่กลั้นลมหายใจ ๓ วินาที นั้น
ในขณะที่เรากลั้นลมหายใจอยู่นั้น ตัวออกซิเจน จะเปลี่ยนเป็นเอนไซม์
ไปเลี้ยงสมอง ทำให้สมองสดชื่นขึ้นมาเอง ปัจจุบันอาจารย์
ได้รับทุนสอนเรื่องนี้โดยเฉพาะ เรียกทฤษฎีนี้ว่า SKT

๕.บูรณาการการเจริญสติกับการออกกำลังกายแบบทิเบต

ในระยะปีนี้ เราได้ทดลองออกกำลังกาย
กับการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวอีกแบบหนึ่งที่ผสมกับลมหายใจเหมือนกั
น เรียกว่า The five tibetan rites

เป็นการเจริญกรรมฐานแบบทิเบต หลังจากที่อาตมาฝึกทำมาทุกเช้า ช่วงตี ๔-๕ ต่อเนื่องกันมาหลายเดือน หลังจากทำวิธีนี้มาระยะหนึ่ง ปรากฏว่า ร่างกายก็เข้มแข็งสดชื่นทั้งวัน หลังออกกำลังแล้ว เราจะต้องดื่มน้ำอุ่นตาม อย่างน้อยก็ ๑-๕ แก้ว

ตอนหลังได้บูรณาการ เรื่องการเลือกรับทานอาหารมื้อเดียว พร้อมกับการออกกำลังกาย การดื่มน้ำ การทำกรรมฐาน เข้าด้วยกันทุกๆเช้า ให้กับนักปฏิบัติทุกคอร์สที่ตั้งใจปฏิบัติ และแนะนำให้ทำตามวิธีนี้ทุกคน ก็ปรากฏว่า

ทุกคนมีสุขภาพกายดี สุขภาพจิตก็เข้มแข็ง ในรายที่ตั้งใจทำอย่างจริงจัง ตั้งใจ ต่อเนื่อง และถูกต้อง ปรากฏว่า ทำให้ ความโลภ ความโกรธ ความหลงก็ลดลงตามลำดับ เห็นความก้าวหน้าปฏิบัติได้อย่างชัดเจน ความคิดปรุงแต่งก็ลดน้อยลงเรื่อยๆ ก็สามารถดูได้ทั้งสี่ฐาน ดูกาย ดูเวทนา ดูจิต ดูอารมณ์ก็ได้ด้วย

๖.สั่งความคิดได้ใช้ความคิดเป็น

การเคลื่อนไหวของกายนี้เป็นการเคลื่อนไหวชั้นหยาบที่สุด ต้องตั้งใจดูให้ชำนาญทั้งอิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย และในขณะที่เรานั่งนี้ มีเย็น ร้อน อ่อน แข็ง เคร่ง ตึง ในร่างกายนี้ เราก็ตามดูอีก ก็จะเห็นการเคลื่อนไหวของจิตออกมา เรียกว่าความคิด การเคลื่อนไหวของอารมณ์ออกมา เป็นดีหรือไม่ดี ก็ดูทั้งสี่ฐาน ก็ปรากฏว่าเราสั่งความคิดได้ เมื่อก่อนความคิดสั่งเรา

ถ้าความคิดสั่งเรา มันสั่งด้วยอำนาจของความอยาก คือตัณหา แต่ถ้าเราเจริญสติอย่างต่อเนื่อง จนเกิดปัญญาตาใจได้แล้ว เราก็สั่งความคิดได้ คือสั่งด้วยอำนาจของปัญญา

หลักสำคัญคือ ต้องตามรู้จักอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และรู้จักการเกิด ดับ โดยเรียนรู้จากของคู่ทั้งหลาย

ชีวิตของคนเรานั้นมีของคู่ เช่นหายใจเข้าคู่กับหายใจออก
การหยุดคู่กับการเคลื่อน อาการหนาวคู่กับอาการร้อน
ผู้หญิงคู่กับผู้ชาย สบายคู่กับความไม่สบาย ความโง่คู่กับความฉลาด
อะไรๆก็เป็นของคู่ทั้งหมด

สรุปแล้ว ของคู่นั้นเกิดจากใจของเราทำงานอยู่สองอย่างคือ เกิดและดับ

๗.วิธีแปลงการเกิด ดับให้เป็นตัวรู้

การเกิดดับเช่น ตัวเรานั่งอยู่รู้สึกสบาย สักพักความไม่สบายมันเกิด
พอลุกขึ้นความไม่สบายก็ดับไป ความสบายเกิดขึ้น
มีการเกิดการดับเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา แต่ตัวที่รู้จักใช้การเกิด ดับเป็น
เรียกว่า ตัวรู้

เราต้องมาฝึกตัวรู้เพื่อให้อยู่เหนือการเกิด ดับ อยู่เหนือของคู่
อยู่เหนือความพอใจ ความไม่พอใจ อยู่เหนือความเป็นหญิง เป็นชาย
อยู่เหนือความสุข ความทุกข์ โดยเอาตัวเกิด ดับ แปลงมาเป็นตัวรู้

ให้รู้การเกิด คือการเคลื่อน แล้วรู้การดับคือการหยุด
เวลาเคลื่อนก็คือการเกิด พอหยุดคือการดับ มารู้การเกิดกับการดับ
มาอยู่กับ เย็นร้อน เข้า ออก สูง ต่ำ พวกนี้เป็นการเกิดดับของรูป
เรียกว่าสมมุติ ตอนแรกก็ให้รู้แบบสัญญา จำไว้ก่อน

ฉะนั้น เราเจริญสติปัญญาตามรู้การเคลื่อนไหวไปอย่างนี้
ก็มีญาณปัญญา ตามรู้การเกิดการดับที่ลุ่มลึกมากขึ้นเรื่อยๆ
ให้ตามรู้เป็นจังหวะ ๆตามลำดับไป อย่าอยากได้ อย่าใจร้อน

นักวิทยาศาสตร์ เขาก็เลยประยุกต์เอาการเคลื่อนไหวของวัตถุต่างๆ มาขยายให้มีความถี่สูงขึ้น เรียกว่าการเกิดการดับที่เป็นระบบดิจิตอล เหมือนกับนามธรรม มีระดับความถี่สูง มาทำเป็นระบบเกิดดับทางวัตถุ เป็นการเคลื่อนไหวผ่านสัญญาณดิจิตอล

๘.เจริญสติปัฏฐานให้ต่อเนื่องเป็นลูกโซ่

การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้
ท่านบอกให้ตามรู้ต่อเนื่องกันไปเป็นแบบลูกโซ่ มิใช่ทำแบบต่อเนื่อง แต่ถ้าทำแบบต่อเนื่องเป็นเส้นยาวเหมือนเหล็กเส้น นั้นจะแข็งทื่อ ทำไปได้ไม่นานก็ต้องหยุด ต้องเปลี่ยนไปทำกิจกรรมอื่นที่จำเป็นต้องทำ

ดังนั้นการเกิดดับก็จะเกิดเป็นข้อโซ่ ยืดหยุ่นได้
ให้เจริญสติปัฏฐานให้ต่อเนื่องเหมือนลูกโซ่
ไม่ให้ทำจังหวะต่อเนื่องเป็นเหมือนเหล็กเส้น ซึ่งเป็นสมถะ มันทื่อ ไม่ยืดหยุ่น ทำให้เกร็ง เครียด ตึง หนัก เพราะ มีการเกิดทุกข์ตลอดเวลา แต่ไม่มีการดับ หรือมีการดับตลอดเวลาแต่ไม่มีการเกิด
การเกิดการดับไม่สมดุลกัน

๙. ท่า(อิริยาบถ)ที่ใช้ในการปฏิบัติธัมมวิจยะ

ในวิธีการของหลวงพ่อเทียน จึงไม่จำกัดอิริยาบถ จะ ทำวิธีไหนก็ได้ หลวงพ่อได้ประดิษฐ์ไว้ ๑๓ ท่า (อิริยาบถ)ที่ใช้เป็นแนวทางปฏิบัติ

๑. พับเพียบซ้าย ๒. พับเพียบขวา

๓. นั่งคุกเข่า ๔. นั่งทับส้น

๕. ชันเข่า ๖. ยืนเข่า

๗. ขัดสมาธิ 1 ชั้น ๘. ขัดสมาธิ 2 ชั้น

๙. ขัดสมาธิ 3 ชั้น ๑๐. ท่านั่งเหยียดขา

๑๑. นั่งเก้าอี้ ๑๒. ท่ายืน

๑๓. ท่าเดินจงกรม

เราสามารถใช้ท่านอนได้ แต่ต้องใช้ในตอนกลางคืน
เมื่อเกิดอาการนอนไม่หลับขึ้นมา ก็ทำไปเรื่อยๆจนหลับไป
ถ้ายังนอนไม่หลับ ก็ตามดูลมหายใจไปเรื่อยๆ เบาๆ เดี๋ยวก็หลับไปเอง

๑๐. วิธีการนี้ไม่ได้สอนให้เชื่อ

วิธีการนี้ ไม่ได้สอนให้เชื่อ ให้ทดลองทำไปก่อน
แต่ต้องทำให้ถึงที่สุด หากไม่ถึงที่สุดแล้วมาบอกว่า วิธีนี้ใช้ไม่ได้
ก็ไม่ถูกต้อง ก็คงไม่ใช่แล้ว แต่ทำแล้วต้องทดสอบ เราต้องทำใจว่า
ทำเพื่อการศึกษา เพื่อการวิจัย แต่หากทำเพื่ออยากได้ผลสัมฤทธิ์
มันจะไม่ได้ แต่ถ้าทำเพื่อการศึกษา ว่ามันมีอะไรต้องทดสอบ
ต้องเรียนรู้มันไปเรื่อยๆ ให้วางใจอย่างนี้ ก็จะก้าวหน้าในการปฏิบัติ

๑๑.การเคลื่อนการหยุดต้องให้ชัดเจนเสมอ

ถ้าคนไหนจับหลักการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวได้
ก็จะก้าวหน้าในการปฏิบัติได้เลย

คนไหนยังจับการเคลื่อน การหยุด ไม่ชัด ก็ต้องมาซักซ้อมกันใหม่
เพราะการเคลื่อนไหว มีกับเราตลอดเวลา คำว่าหยุด
นั้นหมายถึงจะต้องมีการ "แตะ เกิดขึ้น แล้วเราก็จะมารู้สึกที่ขา
การหยุดของมือก็เหมือนกัน มีการเกิดใหม่ของความรู้สึกแตะ
เกิดขึ้นใหม

๑๒.เขื่อนแห่งสติ

การรู้แบบตั้งใจรู้นี้ เรียกว่า รู้แบบปัญญาญาณ การรู้แบบไม่รู้ตัว
เรียกว่าสัญชาตญาณ มันจะไปของมันเรื่อยๆ
การเคลื่อนไหวมาตลอดชีวิตนี้มีพลังมหาศาล
แต่ว่าเราไม่เคยเข้าไปใช้มัน
เพื่อจะเปลี่ยนแปลงมันเหมือนน้ำฝนที่ตกตลอดเวลา
น้ำไหลลงทะเลมหาศาล เมื่อมีเทคโนโลยีสมัยใหม่ขึ้นมา

สร้างเขื่อนกั้นน้ำ แล้วก็สามารถเก็บเอาการเคลื่อนไหว

ของน้ำทุกเม็ดที่จะไหลลงไป เพื่อนำมาใช้ประโยชน์ทางการเกษตร
และการไฟฟ้า

เขื่อนตัวนั้นเปรียบเหมือนสติที่สร้างเขื่อนขึ้นมา

สามารถสกัดกั้นการไหลของน้ำได้
สมาธิก็คือน้ำที่อยู่เหนือเขื่อนจำนวนมหาศาล
ปัญญาคือการระบายน้ำอยู่เหนือเขื่อนออกไปใช้ตามต้องการได้

สติ สมาธิ ปัญญาที่เกิดขึ้นกับเรา ก็เหมือนกัน
เพราะสติจะเข้าไปแปลงการเคลื่อนไหว ที่มีอยู่ในชีวิตประจำวันให้เป็นตัวรู้ แล้วเราก็ตั้งใจให้ตัวรู้เกิดขึ้นตลอด ก็จะเป็นสมาธิ

๑๗.สมาธิเป็นหรือสมาธิตาย

สมาธิมี ๒ แบบคือสมาธิเป็นกับสมาธิตาย
สมาธิเป็นหมายถึงเรารู้อยู่ว่ามันเกิดขึ้นอย่างไร ตั้งอยู่อย่างไร และดับไปอย่างไร

สมาธิตายพอเกิดขึ้นแล้ว

เราไม่รู้ว่ามันเกิดมาจากไหน ตั้งอยู่อย่างไร ดับไปอย่างไร
เพียงแต่นั่งนิ่งใจสงบ แต่เราไม่รู้ที่ไปที่มาของมัน
อันนี้เรียกว่าสมาธิแบบตายหรือสมถะ

สมาธิแบบเป็นคือรู้ว่ากายกับใจอยู่ด้วยกันตลอดเวลา

ท่านเปรียบพลังสมาธิเสมือนพลังน้ำที่ถูกกักเก็บไว้เหนือเขื่อน
เหมือนพลังงานในโลกนี้ มีแหล่งที่เกิดมาจาก ๒ ขั้วคือขั้วเกิด กับขั้วดับ
เช่นแสงสว่างเกิดขึ้นเพราะกำลังไฟ ๒ ขั้ว คือขั้วบวกกับขั้วลบ ที่พอดี
หากขั้วลบมากกว่าขั้วบวก หรือขั้วบวกมากกว่าขั้วลบ ไฟก็จะลัดวงจร ช๊อตหรือดับ หรือพลังแสงสว่างจะไม่คงที่ มันจะเกิดการกระพริบ ฉันใดก็ดี

พลังทางกาย กับพลังทางใจก็เช่นกัน มันเกิดจากจุดเกิด ดับที่พอดี จะเกิด" มัชฌิมาปฏิปทา ก่อให้เกิด แสงสว่างแห่งความรู้ คือญาณปัญญา
อันนี้คือที่ไปที่มาของมัน ในตัวเกิดนั้นมีดับอยู่
ในตัวดับก็มีเกิดอยู่ในอัตราส่วนที่เท่ากัน จึงกลายเป็นตัวรู้

ตอนแรกนี้ จะรู้อะไร ไม่รู้อะไร ก็ขอให้ทำไปก่อน วันหนึ่ง เมื่อกำลัง สติ สมาธิ ปัญญา เกิดความพร้อม ความสมดุลพอดี ก็เกิดมัคคสมังคี ประจักษ์แจ้งเห็นการเกิดดับขั้นลึกสุดขึ้นมาเอง ตอนนั้น ก็จะเกิดแสงสว่างอย่างมหาศาลขึ้นในชีวิต และหมดสงสัยในทุกสิ่งทุกอย่างในที่สุด

นวัตกรรมการเจริญสติ ภาค 3

เหตุเกิดผลดับ

โดย พระพุทธยานันทภิกขุ

สำนวนการบรรยายของหลวงพ่อเทียนตอนหนึ่ง

ที่ท่านมักจะนำพุทธพจน์ตอนหนึ่ง มากล่าวเสมอๆในช่วงบรรยายว่า

"ท่านทั้งหลายเหมือนเราตถาคต จงทำแบบเราตถาคตนี้ แล้วท่านจะรู้ จะเห็น จะเป็น จะมีแบบเราตถาคตนี้"พุทธพจน์หรือคำตรัสของ

พระศาสดา หลวงพ่อท่านขยายความว่า เราทั้งหลายก็มีรูป นาม ธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ มีการเกิด แก่ เจ็บ ตายเหมือนกัน
ทุกคนที่ยังไม่ได้ฝึกฝนตนเองให้ดีอย่างถึงที่สุดแล้ว ก็เป็นเหมือนพระตถาคตหมด ยังมีกิเลสคือความโลภ ความโกรธ ความหลง เหมือนกันกับท่าน
ตามความนิยามนี้ เพราะคำว่า”ตถาคต” แปลว่า "มันเป็นแบบนั้นเอง หรือเป็นแบบนี้ทุกคน"

ความหมายตรงๆคือ เมื่อยังไม่ได้พัฒนาตนเอง เราก็เป็นเหมือนท่าน แบบที่ท่านเป็นมาก่อน ไม่ได้ต่างกัน

แต่เมื่อได้ฝึกฝนตนเองด้วยศีล สมาธิ ปัญญาแล้ว ก็ย่อมเกิดญาณปัญญา
เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ตามกำลังของศรัทธาและความเพียรของแต่ละคน พระพุทธองค์
ท่านได้ตั้งความเพียรพัฒนาตนเอง อย่างต่อเนื่องและไม่ท้อถอย
จนในที่สุดท่านได้ตรัสรู้ความจริงอันสูงสุด คือปรมัตถสัจจะ
ด้วยญาณทั้งสามระดับดังนี้

ญาณ ๓ (ความหมายตามคัมภีร์)

บุพเพนิวาสานุสสติญาณ คือความรู้เป็นเหตุให้ระลึก ถึงธาตุ
ถึงขันธ์ที่เกิดมาในอดีต คือการระลึกชาติของตนได้หลายๆชาติจนนับชาติไม่ถ้วน
ที่เคยใช้ชีวิตเวียนว่ายตายเกิดมา ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

ตรัสรู้ยามกลาง เรียกว่า จุตูปปาตญาณ คือความรู้เห็นในการจุติ(ดับ)
และอุบัติ(เกิด) ของสัตว์โลกทั้งหลายได้ง่าย หรือเรียกว่าได้ ทิพยจักขุญาน

อาสวักขยญาณ คือการรู้จักวิธีในการกำจัด

ขัดเกลากิเลสอาสวะให้สิ้นไปจากจิตได้เอง

ญาณ ๓ (ความหมายภาคปฏิบัติ)

๑. บุพเพนิวาสานุสติญาณ

เมื่อนักภาวนา ได้ทำความเพียรด้วยหลักสติปัฏฐานสี่ แบบต่อเนื่องเป็นลูกโซ่
กำลังของสัมมาสติ สัมมาสมาธิเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ไม่ขาดช่วง
ทำให้ความรู้สึกตัว ความรู้สึกใจ
จิตสามารถรวมลงในอารมณ์ปัจจุบันได้ง่ายและรวดเร็ว
เมื่อญาณปัญญาเกิดความแก่กล้าระดับหนึ่ง
จิตไม่ถูกปกคลุมด้วยอารมณ์ความคิดปรุงแต่งต่างๆ ก็ย่อมเกิด
ปัญญาญาณหยั่งรู้ถึง เรื่องราวต่างๆที่ผ่านมาในอดีต
นับแต่วินาทีชีวิตที่กำลังผ่านไป จิตจะหวนกลับระลึกเห็นเรื่องราวต่างๆ

ที่จิตเคยเก็บสั่งสมซึมซับรับรู้ไว้ในรูปของจิตใต้สำนึก จะฉายออกมาอย่างชัดเจน เสมือนดูภาพยนต์หรือทีวีย้อนหลัง ที่เราเคยบันทึกเก็บไว้เป็นเวลาอันยาวนาน ตลอดมาหลายภพชาติที่เป็นเรื่องราวของเหตุการณ์เหล่านั้นเคยผ่านเข้าในจิต สามารถระลึกเห็นเรื่องเก่าๆ ที่ตนเองผ่านมาในอดีต
ตั้งแต่จำความได้จนถึงปัจจุบัน

มีเหตุการณ์ทั้งดีและร้าย ที่เกิดด้วยอำนาจของความโลภ ความโกรธ และความหลง ที่ครอบงำชีวิตเรามาตลอด หลายภพชาติ

ระลึกได้ว่าตนเองเคยทุกข์เพราะความโลภ ความโกรธ ความหลง มานานเท่าไร นักภาวนาคนไหน จะสามารถระลึกได้ เห็นได้มากน้อยแค่ไหน ก็ขึ้นอยู่กับกำลังญาณปัญญาของใคร จะมีกำลังแก่กล้ามากน้อยเพียงใด และขึ้นอยู่กับกำลังบุญบารมีของคนๆนั้นด้วย เช่นบางคนสามารถ

หยั่งรู้ระลึกได้ทุกเรื่อง ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ทุกช่วง ทุกชาติ บางคนก็รู้เห็นได้บางเรื่องๆ ที่ชัดมากๆเท่านั้น บางคนก็เห็นได้บางเรื่อง แบบหยาบๆ ไม่ละเอียดลึกซึ้ง

จะได้ประโยชน์อะไร

ในการบรรลุถึงปุพเพนิวาสานุสติญาณ

การได้ญาณหยั่งรู้ชาติหนหลังได้ ทำให้นักภาวนาผู้บรรลุเข้าถึงญาณนี้ ได้เห็น ความโลภ ความโกรธ ความหลง เรื่องที่เราระลึกได้เช่น ปีนั้นเราเคยป่วย ปีนั้นเราเคยเรียนจบ ปีนั้นเราเคยได้ประสบอุบัติเหตุ
ปีนั้นเราเคยประสบความสำเร็จ เราเคยถูกหวยรางวัลที่หนึ่ง
ส่วนเหตุการณ์ที่ละเอียดกว่านั้นเราจำไม่ได้ แต่ทั้งหมดทั้งปวงที่เราระลึกได้ เป็นเรื่องหลักๆที่เกิดในชีวิตมี แค่ ๓เรื่องเท่านั้น คือ เรื่องโลภ เรื่องโกรธ เรื่องหลง แต่ใน ๓ เรื่องมันขยายเป็น ๑,๐๐๐ เรื่อง ๑๐๐,๐๐๐ เรื่อง

ถ้าการระลึกชาติอย่างนี้ มีขึ้นและเป็นผลดีต่อการตรัสรู้คือเกิดความสลด สังเวชว่า "ฉันนี้ตกนรกมาแล้วเท่านี้ ขึ้นสวรรค์ไปแล้วเท่านี้ครั้ง ไปเป็นเปรตมาแล้วเท่านี้ครั้ง เกิดเป็นเดรัจฉานอสุรกายมาแล้วเท่านี้ครั้ง" นึกได้อย่างนี้แล้วก็น่ากลัว โยมนึกย้อนหลังถึงตัวเอง บางครั้งรู้สึกว่าน่ากลัวไหม หวาดเสียวไหม เราก็คล้ายๆอย่างนั้น แล้วรู้สึกสลดสังเวชในอดีตชาติของเรา ท่านเรียกว่าญาณ ที่แล้วๆมาเพราะไม่เคยรู้สึกสลดสังเวชในอดีตชาติของตัวเอง เราจึงไม่เรียกว่า ญาณ

เราต้องเกิดสลดสังเวช ระดับที่ว่า ไม่เอาอีกแล้ว ไม่เป็นอย่างนี้อีกแล้ว ไม่โลภอีกแล้ว ความโลภทำให้เราตกนรกเป็นเปรตมากี่ ๑๐๐,๐๐๐ ชาติ เราโกรธเราตกนรกมาไม่รู้เท่าไหร่ เราหลงเป็นเดรัจฉานมาไม่รู้กี่อย่าง ไม่เอาอีกแล้ว เข็ดขยาด ถ้าเราขยาด เราก็จะเกิด"ญาณปัญญา"ขึ้นมาพิจารณา "บุพเพนิวาสานุสติญาณ"ว่า เราเห็นเรื่องราวในอดีตต่างๆ "เห็นแต่ความทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นตั้งอยู่ และทุกข์เท่านั้นดับไป" ไม่มีอะไรที่จะเป็นสุขได้เลย แล้วเราจะไปเกิดอีกทำไม เราจะไปรักไปหลงอีกทำไม แล้วท่านก็เกิดความเบื่อหน่ายอย่างสุดขีด แล้วเราเคยเบื่อหน่ายอย่างนั้นไหม การมีสมบัติไม่ไหวแล้ว เราไม่มีดีกว่า มีลูกก็ลำบาก มีเมียก็ลำบาก ฉันไม่เอาอีกแล้ว

"ความสลดสังเวชครั้งแรกของหลวงพ่อเทียน"

หลวงพ่อเทียนท่านสลดสังเวช ตอนที่โกรธภรรยาของท่าน แล้วภรรยาท่านย้อนท่านคำหนึ่งว่า "ทำบุญขนาดนี้ก็ยังโกรธอีกหรือ ทำบุญถึง ๕ วัด กฐิน ๕ กอง ก็ยังตกนรกอีกหรือ" ท่านเกิดสลดสังเวชขึ้น ท่านเกิดปัญญาญาณตอนนั้นท่านได้ "บุพเพนิวาสานุสติญาณ " พอท่านเกิดญาณนั้น ท่านวางแผนหนีออกจากบ้านเลยเหมือนเจ้าชายสิทธัตถะได้ "ญาณ" ตอนที่ไปเห็นนางพิมพามีราหุลว่า " บ่วงเกิดแล้ว" ท่านจึงคิดว่าหนีดีกว่า แต่ท่านประมวลว่าเป็นคืนเดียว จริงๆเหตุการณ์มันเรียงลำดับความเบื่อหน่าย มาเรื่อยๆ ตั้งแต่ท่านเห็นบ้านเมืองต้องสู้รบมีสงคราม มีความอิจฉาพยาบาท

ในฐานะที่ท่านเป็นนักปกครอง ต้องเห็นชีวิตในหลายๆรูปแบบ มีแต่ปัญหาเรื่องทุกข์ทั้งนั้น เราอย่าไปยินดีพอใจอะไร อย่างนี้เรียกว่า บุพเพนิวาสานุสติญาณ

การระลึกชาติได้มีประโยชน์อะไร

๑. ทำให้เกิดความสลดสังเวช

๒. ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายภพชาติต่างๆ

๓. ทำให้ได้แจ่มแจ้งบทเรียนชีวิตจริง

๔. นำบทเรียนชีวิตแห่งความทุกข์ทรมาน ที่ได้รับจากภพชาติต่างๆที่ผ่านมา เป็นอุบายธรรม นำมาสอนใจตนเองและผู้อื่นให้เบื่อหน่ายในการเวียนว่ายตายเกิด

๕.ทำให้เกิดความเชื่อที่มั่นคง ไม่หวั่นไหวในคำสอนของพระบรมศาสดา

๖. ทำให้เชื่อสนิทในเรื่องกฎแห่งกรรม เชื่อผลแห่งกรรม ทำให้เป็นเหตุให้ต้องเวียนว่าย ตายเกิดในภพชาติต่างๆได้จริง

๗.ทำให้เข้าใจแจ่มแจ้งในหลักอริยสัจจ์อย่างไม่ขัดข้องสงสัย

๘. สามารถทำตนให้พ้นทุกข์ได้ง่าย เพราะรู้เหตุและทางไปสู่มรรค ผล นิพพานได้อย่างชัดเจนแจ่มแจ้งแล้ว

ได้ประโยชน์อานิสงส์อะไร

ในการบรรลุถึงจุตูปปาตญาณ

เบื้องต้น เราต้องเห็นเหตุเกิดของความเกิด ให้ชัดเจนก่อนว่า การเกิดที่เป็นรูปธรรม และทุกคนสัมผัสได้ง่ายๆ ก็คือ

เกิดรู้สึกพอใจในความสบายกายและความไม่พอใจในความไม่สบายกาย
แต่เพราะเราไม่รู้ตามความเป็นจริงว่า ความรู้สึกสบายและไม่สบาย
มันเป็นกฎของไตรลักษณ์ เราจะรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจ
มันก็เกิดของมันอยู่อย่างนั้น เพราะมันเป็นสังขารธรรม ต้องเปลี่ยนแปลง
เป็นความรู้สึกสบายบ้าง ไม่สบายกายบ้างตลอดเวลา
แต่เพราะเราไม่เคยเจริญสติปัญญาที่ถูกต้องมาก่อน เราจึงเข้าใจผิดคิดว่า
ความรู้สึกสบายเป็นตัวตนที่คงที่ ไม่อยากให้เปลี่ยนแปลง
แต่เมื่อความสบายต้องเปลี่ยนแปลงไปตามกฎของ อนิจจัง
เป็นความรู้สึกไม่สบายกาย และไม่ชอบใจในความรู้สึกนั้น
เราก็พยายามหาทางให้ความรู้สึกสบายคงอยู่ต่อไปนานๆ
แต่มันก็เกิดการปรับเปลี่ยน เคลื่อนไหว ไปตลอดเวลา
แล้วเราก็ไม่เคยคิดจะหาความจริง หรือที่ไปที่มาเกี่ยวกับความรู้สึกนี้ว่า
ความสุขความทุกข์ ที่ตนเองกำลังได้สัมผัสอยู่ขณะนี้ มันเกิดมาจากอะไร

ด้วยความเคยชินหรืออวิชชา เราก็ได้แต่ดิ้นรนหาความคงที่ของความสบายกาย
ความสบายใจไปเรื่อยๆ แต่เราก็ไม่เคยรักษาความสุขไว้ได้อย่างใจต้องการ
ก็รู้สึกเกิดความไม่พอใจ เพราะไม่ได้สมใจอยาก ก็เป็นทุกข์ทั้งกายและใจ
เพราะความไม่รู้ความจริงหรืออวิชชาสวะนั้นเอง

จุตูปปาตญาณในภาคปฏิบัติแบบเคลื่อนไหว

จุตูปปาตญาณ คือญาณที่หยั่งรู้ หยั่งเห็น
ถึงการจุติ(ดับ)และการอุบัติ(เกิด)ตามความเป็นจริง ทั้งระดับรูปหรือสมมติ
และระดับนามหรือปรมัตถ์

คำนิยามของคำว่า "จุติ" แปลว่า "การดับ การสิ้น การเคลื่อน" "อุบัติ" แปลว่า
"การเกิดขึ้น การประจวบ การประสบ การพบเห็น" จึงแปลรวมๆว่า
"การหยั่งรู้หยั่งเห็นการเกิดและการดับ"

เราเคยสังเกตกันบ้างไหมว่า การจุติและอุบัติของร่างกายหรือรูป มาจากไหน
เพราะเหตุไร เราจึงเคลื่อนไหวได้ ทำไมเราจึงพูดได้ กินได้ ตาจึงเห็น

จมูกได้กลิ่น   ลิ้นได้รับรส ทำไม ใจจึงสัมผัสอารมณ์ และรู้เรื่องได้
พวกเราเคยคิดจะหาคำตอบ จากเรื่องง่ายๆแบบนี้กันบ้างไหม?

หากใคร เริ่มเกิดข้อสงสัยแบบนี้ขึ้นมา แสดงว่า
วุฒิภาวะทางจิตวิญญาณเริ่มเกิดแล้ว แต่สำหรับคนที่ไม่เคยฝึกฝนวิปัสสนา
จนเกิดญาณปัญญาที่ถูกต้องมาก่อน แทบจะเป็นไปไม่ได้เลยว่า เขาจะรู้สึกอยากรู้
อยากเห็นในเรื่องเหล่านี้

แต่สำหรับผู้แสวงหาความจริงในระดับวิปัสสนา เราจะใส่ศึกษาในสิ่งเหล่านี้ว่า
มันมาจากไหน แล้วเริ่มตามหาคำตอบไปเรื่อยๆ เมื่อได้พบเงื่อนไขที่ดี
เช่นได้พบกับกัลยาณมิตร ที่รู้ความจริงเรื่องนี้ และตนเอง ก็เกิดความใส่ใจใฝ่รู้
ที่จะศึกษา ตามลำดับ และตามรู้ เฝ้าดูความจริง ให้ลึกลงไป ในเรื่องนี้ไปเรื่อยๆ
พยายามตามศึกษาหาเหตุผล ไม่หยุดยั้ง ในที่สุดจะค้นพบความจริงว่า
ชีวิตมันเป็นไปตามกฎของการเกิดอยู่สองอย่างเท่า นั้นเอง คือการจุติ
และการอุบัติ

ในเบื้องต้น เราจะเริ่มเข้าใจการเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป แบบง่ายๆของรูปก่อน
เราจะพบว่า การเกิดดับ ของชีวิตเรา ปรากฏตลอดเวลา เราจะรู้หรือไม่รู้ก็ตาม
และสรรพสัตว์ทุกตัวตน ตกอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์อันนี้เหมือนกันหมด ไม่ยกเว้น
เมื่อพิจารณาลึกลงไปตามลำดับ

จะเห็นชัดว่า การเกิดเป็นเรื่องของสสารหรือรูป
และการดับเป็นเรื่องพลังงานหรือนาม   และเห็นความจริงว่า **การเกิดทำให้มีรูป
การดับทำให้มีนาม**

ลำดับต่อมา เราจะเห็นความจริงว่า การเกิดและดับ เป็นเหตุต้นๆ
ที่ทำให้มีรูปและนามปรากฏขึ้น และเพราะมีรูปมีนาม จึงทำให้เกิดความรู้สึก

สบายกาย และความพอใจเกิดตามมา และความพอใจนั้น
ก็ดับไปตามกฎเดิมของมัน

การดับไปของความรู้สึกสบายใจและความพอใจ
ก็ทำให้เกิดความไม่สบายใจและความไม่พอใจเข้ามาแทน อย่างนี้เรียกว่าเห็น
การเกิด-ดับ สลับกันไปสลับกันมา

ความพอใจ ไม่พอใจ เกิดมาจากความรู้สึกสบายและความไม่สบาย
ตัวไหนเป็นเกิดและตัวไหนเป็นการดับ เราก็จะเห็นสองอย่างนี้คู่กันไปเรื่อยๆ

สรรพสัตว์ทั้งหลายกำเนิดมาจากการเกิดและการดับ

ต้นกำเนิดของ"ของคู่"ทั้งหลายทั้งปวง
มาจากการกำเนิดของการเกิดและการดับทั้งหมด ในที่สุด มันจะเกิดภาวะคู่ขึ้นมา
ตามกฎดั้งเดิมของมัน คือจังหวะของการเกิด-ดับ ทำให้เกิดธรรมชาติของคน
และสัตว์ทั้งปวง ต้องมีอวัยวะเป็นคู่ๆขึ้นมา เพื่อทำงานตามหน้าที่ของการเกิด-ดับ
เช่น การหายใจเข้า เป็นอาการของการเกิด การหายใจออก เป็นอาการของการดับ
และทำงานอย่างนี้เพื่อปรับชีวิตให้เกิดความสมดุลไปตลอดเวลา

การเกิด - ดับ ไม่สมดุล

ทำให้เกิดความทุกข์

ความทุกข์เกิดขึ้นเพราะการเกิดและการดับไม่สมดุลกัน เมื่อใด
การหายใจเข้าหายใจออก เกิดความไม่สมดุลขึ้น เช่นหายใจเข้า
ยาวกว่าหายใจออก หรือหายใจออกยาวกว่า หายใจเข้า
ก็จะเกิดความผิดปกติทันที จะก่อให้เกิดความขัดข้อง เช่น รู้สึกอึดอัด เหนื่อย
หัวใจเต้นแรงขึ้น เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและจิตใจ
รู้สึกกระสับกระส่ายกระวนกระวายเป็นต้น อาการไม่สบายกาย ไม่สบายใจ
ก็ปรากฏชัด นั้นเรียกว่า "ทุกขัง"

ความไม่สมดุล

เป็นต้นเหตุของไตรลักษณ์

ถ้าเราเคยเรียนรู้และเข้าใจหลักปริยัติ เราจะเห็นชัดทันทีว่า
ตามหลักสัจธรรมที่แท้แล้ว "อนิจจัง" เป็นต้นเหตุของการ"เกิด"

"อนัตตา" เป็นต้นเหตุของการ"ดับ" เมื่อใดการทำงานของกฎ
อนิจจังและอนัตตา ไม่สมดุลกัน จึงเป็นต้นเหตุให้เกิด "ทุกขัง"

ด้วยอาศัยกฎเกณฑ์ของธรรมชาติอันนี้ ไตรลักษณ์จึงเกิดขึ้น
หรือที่เรารู้จักกันในภาษาปฏิบัติว่า "เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป"นั่นเอง

ต้นกำเนิดของอิทัปปัจจยตา

บัดนี้เราทราบแน่ชัดแล้วว่า ถ้าการเกิดและดับทำงานสมดุลกัน
หรืออนิจจังและอนัตตา ทำหน้าที่อย่างสมดุลกัน ทุกขัง ก็เกิดไม่ได้

ดังนั้น เราจึงสรุปได้ว่า เมื่อวงจรของอุบัติและจุติ (เกิด-ดับ) ทำงานสมดุลกัน ทุกข์ไม่เกิด เมื่อขาดสมดุลกัน ทุกข์ก็เกิด

ขอให้สังเกต การทำงานของอาการเกิด และดับ ที่เป็นรูปธรรม ดัง
ตัวอย่างของการทำงาน ของสิ่งเป็นคู่ๆ ดังต่อไปนี้ เช่น

ก้าวหน้า-ถอยหลัง เหลียวซ้าย-เหลียวขวา กะพริบตา- ลืมตา
การหยุด-การเคลื่อน การหายใจเข้า-หายใจออก เป็นต้น

ในองค์ประกอบของรูป ก็แยกเป็นสองส่วนเช่นกัน

สมองซีกซ้าย-ซีกขวา ปอดซีกซ้าย-ซีกขวา ไตซีกซ้าย-ซีกขวา
ขาแขนซ้าย-ขวา เป็นต้น

แม้รูปที่ไม่มีวิญญาณ ก็ไม่พ้นที่จะเป็นไปตามกฎสากลอันนี้
ซึ่งมีลักษณะเดียวกัน เช่น พืชเกือบทุกชนิด
มีเมล็ดหรือเม็ดมีสองซีกเหมือนกันหมด เช่น ถั่วก็มีสองซีกเป็นต้น
มันสากลไปหมด

ฉะนั้น เพราะมีสภาวะคู่ของการเกิด-ดับทั้งรูปธรรม นามธรรม ก็ตกอยู่ในกฎนี้ทั้งหมด

ก็เลยเห็นว่าสรรพสัตว์ทั้งหลายก็เกิดมาจากการเกิดการดับนี่เอง. นี่คือ หลักที่มาของอิทัปปัจจยตา ที่เราสวดกันว่า" เพราะมีสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ หรือ เพราะไม่มีสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงไม่มี" ถ้าจะพูดเป็นรูปธรรม เช่นว่า เพราะมีสุข จึงมีทุกข์ เพราะมีเกิด จึงมีตาย เพราะมีแก่ จึงมีเจ็บ เพราะมียากจน จึงมีร่ำรวย เพราะมีขี้เกียจ ขยันจึงมี เป็นต้น

ทุกข์ล้วนมีที่เกิดของมันคือเพราะมีอนิจจัง จึงมี อนัตตา

ต้นตอของกฎปฏิจจสมุปบาท

เรื่องนี้มีท่านผู้รู้กล่าวไว้ในหลักของตำราหรือคัมภีร์ ไว้มากแล้ว จนเป็นที่เข้าใจกันโดยทั่วไป ดังนั้น ในที่นี้ จะไม่ลงลึกในรายละเอียดมากนัก แต่จะมาเสนอในรูปของความเข้าใจในภาคปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวเท่านั้น เพื่อนำไปใช้ได้เลย

ในปฏิจจสมุปบาท ตามตำราท่านแบ่งไว้สองสายเหมือนกันคือสายเกิด เรียกว่า "สมุทยวาร" และสายดับ เรียกว่า "นิโรธวาร

ได้กล่าวถึงกฎของการเกิดดับ ในความหมายของรูปธรรมมาพอเข้าใจได้แล้ว แต่ในความหมายของนามธรรม ในภาคปฏิบัติก็เคยกล่าวถึงแล้ว ดังนั้น จะกล่าวเพิ่มเติมในภาคปฏิบัติให้เข้าใจชัดยิ่งขึ้น

เพราะไม่รู้เท่าทันการเกิดและการดับ

เรียกว่า"อวิชชา"

ความพอใจ ความไม่พอใจมันเกิดมาจาก การเกิดและการดับ แต่เพราะไม่รู้เท่าทัน มันเกิดขึ้นก็ไม่รู้ มันดับไปก็ไม่รู้ เมื่อไม่เห็นการเกิด ก็ไม่เห็นการดับ มันก็เลยเปลี่ยนเป็นการเกิดปรุงแต่ง ไปตามอาการ จากการไม่รู้เท่าทันสังขาร ความไม่รู้มันก็เกิด ไป เรื่อยๆ

เพราะการดับทางจิตมันละเอียดมันลึกเกินกว่า สติระดับสัญชาตญาณจะรู้เท่าทันได้

ในภาคปฏิบัติจริง ก็ต้องฝึกฝนสติปัฏฐานเบื้องต้น ให้เห็นการเกิดดับทางกาย ทางเวทนา ให้ชัดเจน ไปเรื่อยๆ เนืองๆให้เกิดความชำนิชำนาญ ก่อน (เคยกล่าวราย ละเอียดไว้ในที่ต่างๆแล้ว เป็นที่เข้าใจกันแล้ว ไม่นำมากล่าวในที่นี้อีก) จากนั้น การเกิดดับทางจิต ทางอารมณ์มันปรากฏขึ้นเอง ตามหลักของวิปัสสนาญาณ

ในเบื้องต้น ต้องหมั่นขยันปฏิบัติ เพื่อทบทวนความแม่นยำและความถูกต้อง ใช้สติสัมปชัญญะเฝ้าดู กายและเวทนา ทบทวนไปทบทวนมาให้มากๆ จนสติสัมปชัญญะละเอียดเข้าๆ จนเกิดสมาธิ ปัญญาญาณแหลมคม และฉับไวมากขึ้นๆ เราจะเริ่มเห็นการเกิด ดับของจิตแบบหยาบๆ ในรูปของความคิดอันเกิดจากความพอใจ และความไม่พอใจได้ชัดขึ้น โดยมีเพียงสติคือตัวรู้ที่เกิดด้วยญาณเบื้องต้น สามารถเข้าไปตามดูการเกิดและการดับ ที่ทำงานในรูปของความคิด

ถ้าหากเรามีการพัฒนาฝึกฝนตามหลักสติปัฏฐานสี่ อย่างถูกต้อง เราก็จะเห็นความคิดง่ายๆ เมื่อมีการปรารภความเพียรอย่างถูกต้อง ตามหลักของสัมมาวายามะ ต่อเนื่องยาวนานมากขึ้น ญาณปัญญาจะเริ่มแก่กล้ามากขึ้น ก็จะเริ่มตามเห็นความคิดขั้นละเอียดได้เร็วขึ้น จากความคิดที่ตามรู้ได้ยาก ก็ตามรู้ได้ง่ายขึ้น แต่ถ้าขั้นตอนการฝึกฝน ไม่จริงจัง ไม่ตั้งใจให้ถูก สติก็จะไม่ต่อเนื่อง ไม่ถูกต้องไปเรื่อยๆ เราก็จะ

ไม่รู้จักการดับตามความเป็นจริง เมื่อไม่รู้จักการดับ เราก็ไม่รู้จักการเกิด คือเราจะไม่เห็นตัว การเกิด และการดับที่ถูกต้องชัดเจน

ต้นตอของหลักความสมดุลหรือมัชฌิมาปฏิปทา

ระหว่างรูปกับนาม เราจะต้องฝึกฝนให้เห็น การเกิดดับทางรูปให้ชำนาญก่อน เพราะการเกิดดับทางรูป เห็นได้ง่าย เพราะมันหยาบ การเกิดดับทางจิตหรือนาม มันประณีตละเอียด เมื่อเห็นการเกิดและการดับของรูปนามปรากฏชัด ในเบื้องต้น เราจะเข้าใจเห็นแจ้งการแยกตัว ของรูปและนาม เบื้องต้นให้เฝ้าตามดูการเกิดดับของรูปนาม ที่ปรากฏออกมาในรูปของความรู้สึกหนัก-เบา เย็น-ร้อน อ่อน-แข็ง เคร่งตึง-หย่อน เคลื่อน-หยุด สบาย-ไม่สบายเป็นต้น

เราต้องยอมรับความเป็นจริงที่ปรากฏทางรูปนามให้ได้ก่อนว่า มันมิใช่เรา มิใช่ตัวตนที่เป็นแท่งๆอย่างที่เราเคยรู้ แต่มันคือรูปของความรู้สึกที่ปรากฏออกมาทางรูปและนามเท่านั้น เฝ้าดูไปเรื่อยๆอย่างนี้ จนกว่าวิปัสสนาญาณจะปรากฏตัวของมันเอง ในวันหนึ่ง เราก็จะเกิดญาณรู้เอง ซึ่งเราบางคน เคยได้ทราบคำอุทานของท่าน อัญญาโกณฑัญญะ ตอนที่ท่านได้ดวงตาเห็นธรรมกันมาแล้วว่า

"สิ่งใด สิ่งหนึ่งมีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งปวง ก็มีการดับไปเป็นธรรมดา" เราจะเข้าใจในเบื้องต้นว่า เกิดเท่าไหร่ตายเท่านั้น เกิดเท่าไหร่ดับเท่านั้น ด้วยความเป็นธรรมดาอย่างนี้แล้ว เราจะต้องอยู่กับร่างกายที่มันกำลังเกิดดับด้วยความรู้ เพื่อที่เราจะได้ใช้การเกิดดับให้เป็นประโยชน์ เพื่อเราจะได้ไม่หลงต่อภาพมายาของการเกิดดับนี้ แต่ทุกวันนี้เราไม่รู้ เราไปหลงว่า การเกิดการดับ นี้เป็นของเรา แทนที่จะเห็นการเกิดดับนี้ เป็นธรรมชาติอันหนึ่ง เราจะต้องรู้จักใช้มัน ให้เป็นประโยชน์ ทำให้ร่างกายนี้มีความรู้ ความเข้าใจอะไรได้มากขึ้นๆ เพื่อที่เราจะไม่เดือดร้อนเป็นทุกข์ เมื่อเราทำได้ คนอื่นก็ทำได้

พวกเราเคยได้ฟังเทปซีดี ของหลวงพ่อเทียน มาบ้างแล้ว เรามักจะได้ฟังคำพูด ที่ท่านยกมาจากพระพุทธพจน์เสมอๆว่า

"เราตถาคตไปถึงแล้วแห่งนั้น เธอทั้งหลาย ต้องทำอย่างเราตถาคตนี่ แล้วจะรู้ จะเห็น จะเป็น จะมี อย่างเราตถาคตนี้"

คือไปถึงแล้วแห่งนั้น คือไปถึงตัวสติ ตัวสมาธิ ตัวปัญญาที่มีอยู่ในตัวคนทุกคน แล้วนำตัวสติ สมาธิ ปัญญานั้นมาฝึกฝนให้มันเกิดมีในใจของเรา แล้วนำมาบอกต่อๆกันไป เมื่อเรารู้จักทางออกจาก ความคิดทั้งดี ทั้งชั่ว ทั้งถูกทั้งผิดได้แล้ว จิตของเราก็จะหลุดออกจากมายาของการเกิดดับได้ เพราะความไม่รู้ด้วยอำนาจของอวิชชา

พอท่านใดรู้อย่างนี้แล้ว"วิชชา"มันเกิดครั้งแรก ความจริงสภาวะนี้มันมีอยู่แล้ว กฏเหล่านี้มันมีอยู่แล้ว เพียงท่านมาค้นพบ แล้วนำมาเผยแพร่

การค้นพบทางวิทยาศาสตร์ ทำให้เราสะดวกสบาย เท่านั้น แต่ไม่ได้รับความสงบ แต่พระพุทธเจ้า ท่านเห็นว่า ความสะดวกสบายทำให้คนหลงในมายา ของการเกิดดับมากขึ้นๆ แล้วทำให้คนหลง ไปยึดติด กับมายา ปรากฏการณ์ ของรูปนามและนามรูป เหล่านี้มากขึ้น ในที่สุด ตัวทุกข์ก็เพิ่มขึ้น

พระพุทธเจ้าทรงประกาศให้เจริญตัวรู้อันเกิดจากการปฏิบัติตามหลัก

สติปัฏฐานสี่ อย่างถูกต้อง เพื่อทำให้เกิดตาปัญญา หรือธรรมจักษุ รู้เห็นและเข้าใจการเกิด-ดับ ในรูปของปรากฏการณ์ ทางกายทางจิต ท่านบอกว่าเราไม่ต้องยึดติด ลุ่มหลง ปรากฏการณ์ของการเกิด การดับของวัตถุ เพราะมันจะทำให้ตาปัญญาของเราบอด และทำให้เป็นคนหลงทาง ถ้าคนยิ่งฉลาดในวัตถุเท่าไร ก็สรรสร้างปรุงแต่งให้วัตถุกามและกิเลสกาม มีความละเอียดปราณีตยิ่ง มีการเพิ่มรสชาดแหลมคม จัดจ้านรุนแรงให้เกิดกับ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอารมณ์ มีพลังในการดึงดูดจิตใจมากขึ้นเท่านั้น โดยเฉพาะปุถุชนคนหนาด้วยกิเลส ไม่ต้องพูดถึง ต้องถูกอำนาจของสิ่งเหล่านี้ครอบงำ จนจมติดมิดหัวเลยทีเดียว และนักภาวนาที่พึ่งเริ่มต้น ก็เกิดอาการท้อถอยหมดกำลังใจ เมื่อต้องเผชิญและต่อกรกับพลังอำนาจของความ รุมเร้าเย้ายวน ดึงดูดของความละเอียดประณีต ของวัตุกามชั้นไฮเทคทั้งปวง

ยิ่งไม่รู้เท่าทัน

ก็ยิ่งหลงหมกมุ่นในความละเอียด

คนที่ไม่มีโอกาสฝึกฝนทางจิตวิญญาณ
ย่อมไม่มีทางที่จะรู้เท่าทันเล่ห์กลมนต์มายาของ วัตถุกามทั้งหลายแน่นอน ดังนั้น
ปุถุชนคนอ่อนด้อย ทางสติปัญญา จะไม่มีอำนาจต่อลองใดๆกับ
อำนาจกิเลสกามได้เลย พวกเขาต้องถูก ยั่วย้อมมอมเมา
ด้วยการหลอกล่อของคนฉลาด ที่มีอำนาจทรัพย์และมิจฉาปัญญาทางวัตถุ
ผลิตวัตถุกามในยุคสมัยใหม่ให้มีไฮเทคมากขึ้น เรื่อยๆในที่สุด
ความลุ่มหลงในวัตถุ ขั้นละเอียดประณีต จะทำให้จิตใจของมนุษย์ต่ำลง เรื่อยๆ
จนกลายเป็นสัตว์ เพราะความแผ่ขยายของลัทธิวัตถุนิยม
จนคนกลายเป็นสัตว์มากขึ้นเรื่อยๆ เช่น สิ่งเสพติดทุกรูปแบบ
ทั้งที่มาในรูปแบบของอาหาร ยาบำรุง ยากระตุ้น เกม และอบายมุขการพนัน
ทุกรูปแบบ สิ่งเหล่านี้ ล้วนทำให้คนเสพติด ลุ่มหลงได้ทั้งนั้น ทั้งๆที่ทุกคนก็รู้ว่า
กินแล้ว มันติดแต่ก็ยังกิน เพราะจิตวิญญาณของเขา
อ่อนล้าเกินกว่าจะต่อลองยับยั้งได้

อาตมาไดรับฟังปัญหาจากโยมคนหนึ่ง อาตมาถามเขาว่า
"ลูกชายเป็นอย่างไรบ้าง" เขา ตอบว่า "ก็ติดเหมือนเดิม
(ติดสิ่งเสพติด)แหละขอรับ เลิกไม่ได้" ก็ถามต่อว่า

แล้วจะทำอย่างไร เขาตอบอย่างหมดอาลัยว่า

"ก็ต้องให้เงินเขาไปซื้อ ถ้าไม่ให้มันเสพ มันก็อาละวาดเอา มันจะฆ่าจะทำร้าย
เด็กหนุ่มๆ แถวนี้เป็นเหมือนกันหมดท่าน   ต่อไปประเทศไทย
จะอยู่ไม่ได้เพราะเรื่องนี้ ผมก็ต้องหาเงินให้ลูกมันได้เสพได้กิน"

ฟังแล้วเศร้านะ! เราก็ไปลุ่มหลงว่าเสพแล้วเราได้นิพพานดิบๆ
เมื่อใดรสนี้ขาดหายไป ก็อยู่ไม่ได้กลายเป็น สัตว์นรกเลย
คนก็ตกเป็นทาสของมันไปเรื่อยๆ แล้วก็มีเยอะเสียด้วย

พระพุทธเจ้าเห็นอย่างนี้ ก็ไม่ได้เผยแพร่เรื่องความละเอียดลึกซึ้งของรูป
แต่ท่านชี้ให้เห็นโทษของการไม่รู้เท่าทันในรูป และวัตถุกามทั้งหลาย
ท่านสอนให้สร้างสติปัญญา เพื่อให้รู้เท่าทันกิเลสกามของใจเราเอง

เพราะกิเลสกามของเราเอง จึงทำให้ใจหลง ทำให้ใจคนกลายเป็นสัตว์ เป็นเปรต
เป็นสัตว์นรก ไปหมดทั้งโลก โลกของเราก็เต็มไปด้วย ภัยอันตรายรอบด้าน

ในที่สุดท่านก็เลยไปประกาศในเรื่องการดับกิเลสในจิตใจ
ไม่ให้เกิดความอยากคือตัณหาราคะ ในทุกๆ กรณี

บางคนสงสัยว่า "พระพุทธเจ้าท่านจะรู้เรื่องวิทยาศาสตร์บ้างไหม?"
ท่านรู้เรื่องนี้ดีกว่า นักวิทยาศาสตร์ทั้งหลายเสียอีก
นักวิทยาศาสตร์ต่างหากที่ตามหลังพระพุทธเจ้า แต่เขากลัวเสียศักดิ์ศรี
ด้วยมีอัตตามานะว่า เขาตรัสรู้กันมาเอง ค้นพบมาเอง ความจริงลึกๆแล้ว
ล้วนศึกษาตามความรู้ของพระพุทธเจ้าทั้งนั้น

ดังนั้น ถ้าหากว่าเราจะเอารายละเอียด เรื่องของวัตถุไปเผยแพร่ โลกนี้
มันจะกลายเป็น สงครามตลอดกาล เป็นสนามรบตลอดกาล
คนจะต้องแย่งวัตถุกัน แต่วัตถุมันมีจำกัด ใช้แล้วก็หมดไป
แต่ความอยากของคนไม่มีจำกัด สัตว์มันกินอิ่มแล้วก็จบ หิวก็หาใหม่
ไม่ต้องสะสม แต่คนยิ่งมีกำลังมากยิ่งสะสมมาก ต้องรบราฆ่าฟันกัน

ดังนั้น ท่านจึงประกาศตรงข้ามว่าให้ดับ เพราะความอยากเป็นที่มาของรูปหยาบ
กลาง ละเอียด ให้ดับความอยากให้มากที่สุด คนก็จะอยู่ด้วยกันได้ด้วย
เมตตาและสัมมาปัญญา แต่คนที่มีศรัทธา ตั้งใจจะมาเรียนรู้ศึกษารู้เรื่องนี้
มันหายาก คนที่ฉลาดที่รู้เรื่องนี้ก็มีน้อย
เพราะมันเป็นการทวนกระแสความอยาก
ส่วนคนดีมีปัญญาที่จะขวนขวายศึกษาเรื่องนี้อย่าง จริงจัง ก็พอมีอยู่บ้าง
บุคคลเหล่านี้ จะกลายเป็น ลูกตุ้ม ถ่วงกระแสให้โลกมันเสื่อมช้าลง
แต่ในที่สุดมันก็ต้องเสื่อมสลายแน่นอน เพราะคนไม่สนใจความจริงเรื่องนี้
มันมีมากกว่า กันจนเทียบส่วนต่างกันไม่ได้ แต่ว่ามันช่วยให้เสื่อมช้าลงหน่อย
เผื่อว่า มีคนที่มีบุญกุศลมาเกิด ได้มีเวลาให้ท่านมาสร้างบุญบารมี
เวลาเกิดวิกฤติใดๆเกิดขึ้นในโลก

คนพวกนี้จะได้ไม่ต้องตกลงไปในวังวนของนรก เปรต อสุรกาย เดรัจฉาน
คือความทุกข์ทรมานทางจิตใจ ในทุกๆดวงใจของเขาเหล่านั้นเอง

พวกเราเกิดมา ได้พบคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็ให้รีบปฏิบัติกัน
อย่ามานั่งหลับง่วงเหงาหาวนอน ถ้าเกิดวิบัติ วิกฤตโลกไปทั่วโลก ในปีนี้ปีหน้า
หากเรายังขืนช้าก็จะสร้างบุญบารมีไม่ทัน เมื่อภัยมันมาถึงตัวแล้ว
สิ่งที่เราต้องรีบทำ คือสนใจสร้างสัมมาสติ สัมมาปัญญา

ดังนั้น เวลาปฏิบัติอย่าไปปฏิบัติด้วยความอยาก มันทำให้เราช้า
จงทำแบบไม่อยาก ทำด้วยศรัทธา

ความแตกต่างระหว่างศรัทธากับความอยาก

คำว่าศรัทธากับความอยากต่างกันอย่างไร?
ความอยากกับศรัทธาเหมือนหัวรถไฟขบวนเดียวกัน
(หัวเดียวกัน)แต่มันกลับข้างกัน ถ้ามันแล่นไปในทางที่ทางถูกมันเป็นศรัทธา
เป็นศรัทธาก็เป็นทางสัมมาทิฏฐิ ถ้ามันแล่นไปทางที่ผิดมันก็เป็นความอยาก
เป็นตัณหา ก็เป็นมิจฉาทิฏฐิ ถึงแม้จะเป็นรถขบวนเดียวกันก็ตาม

ความอยากที่เป็นศรัทธา เป็นความอยากที่ประกอบ ด้วยบุญกุศล
ที่เกิดจากความเห็นชอบหรือถูกต้อง มีความเพียรชอบ
มีการกระทำที่ถูกต้องเป็นต้น

ส่วนความอยากที่เป็นตัณหา เป็นความทะยานอยาก ที่เกินกำลัง
เกินความสามารถของตน แต่ด้วยความอยากได้วัตถุกามทั้งหลาย
ที่ตอบสนองความต้องการของกิเลสตน แบบเกินกำลังความพอดี เช่น
คนอยากได้ทรัพย์มาใช้จ่ายมากๆ
แต่ไม่ขยันทำมาหากินให้เหมาะสมกับกำลังของตน เช่นทำแต่น้อย
แต่อยากได้มากด้วยอำนาจของ ความโลภเป็นต้น จึงก่อให้เกิดอกุศลธรรมต่างๆ

ตามมาเช่น การเอารัดเอาเปรียบ เห็นแก่ตัว
การทำทุจริตผิดกฎหมายในรูปแบบต่างๆเป็นต้น

ดังนั้น พระพุทธองค์กล่าวว่า **"การไม่เจริญปัญญาสัมมาทิฏฐิเรื่องเดียว ทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นตั้งอยู่ และทุกข์เท่านั้นดับไป เมื่อไม่มีทุกข์ ก็ไม่มีอะไรเกิด ไม่มีอะไรดับ"**

ชื่อหนังสือ นวัตกรรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว
ผู้เขียน พระพุทธยานันทภิกขุ
บรรณาธิการ คุณบัญชา เกิดล่องธรรม
ผู้ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม คุณณัฐญา ลงกานี

คณะผู้ถอดธรรมบรรยาย
๑.สรรฐติชัย ชีวสุทธิศิลป์
๒.ธนวรรษ ชีวสุทธิศิลป์
๓.สมนิต บางสินธุ
๔.ภัทรวลัญช์ บางทิพย์
๕.บุษบา ใจจันทร์
๖.ธีรดา เอกคงคา
๗.สุภาวดี เขมาชีวะ
๘.พิมพ์พร ดีเดชา
๙.เพ็ญศรี เทพกุณหนิมิตต์

ผู้เรียบเรียงและพิสูจน์อักษร
๑.จิราภรณ์ เมธาบดี
๒.นนทกร สักกะพลางกูร

ผู้จัดพิมพ์
๑.อุไร ไชยา และครอบครัว
๒.เกรียงศักดิ์ หลิ่มภิญญากุล
๓.วิชัย ปุสเดโว
๔.สมาชิกกลุ่มบ้านสติมา ชิคาโก

๕.ครอบครัวธรรมสุจริต
๖.ครอบครัววิถาพร
๗.นุชรี อินทรวิโชติ

พิมพ์ที่ ....

วัดพระธาตุแสงเทียน ๑๑๙/๓หมู่๗ บ้านปากปาน ต.ไทรย้อย อ.เด่นชัย จ.แพร่ ๕๔๑๑๐
โทร ๐๕๔-๖๖๑๔๔๘ ๐๘๐๘๐๖๖๘๐๖

พจนาปรารภธรรม

ขอสาธุทุกสายธารงานกุศล
เป็นมรรคผลเบื้องต้นทนขวนขวาย
เพื่อลดโลภ โกรธหลง ปลงสบาย
จิตเบื่อหน่ายคลาย**กำหนัดตัดทุกข์เป็น**
ทั้งลาภยศ กินกาม ตามเราไปไม่ได้แน่
ได้เพียงแค่ชั่วค**ราวที่เราเห็น**
เป็น**ต้นทุน**บุญกุศลดลใจ**เย็น**
พ้นลำเค็ญเห็นธรรมนำสู่ใจ
โมทนาสาธุชนคนขยัน
รู้เท่าทัน**ทุก**ปัญหาปัญญาใส
รู้เท่าทันทั้งภายนอกและภายใน
แก้กันไปให้ทันการณ์ อ่านจิตตน
ฝากพรนี้แด่**ทีม**งาน**ช่วยกันตรวจ**
จัดเป็นหมวดตรวจแก้ไขไม่สับสน
อ่านให้จำทำให้ได้ไม่มืดมน
เกิดเป็นคนค้นหาใจได้นิพพาน

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ เรียบเรียงขึ้นมาเพื่อใช้เป็นคู่มือ สำหรับนักศึกษา นักปฏิบัติ ที่สนใจการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว สไตล์ Deva Nanda ซึ่งมีการปรับแก้ไขวิธีการ
เพิ่มเติมความรู้สึกตัวในหลากหลายรูปแบบ
ซึ่งกลุ่มที่เจริญสติแบบเคลื่อนไหววิธีเดิมๆ อาจจะไม่เห็นด้วยในบางแง่บางมุม เจตนาก็เพื่อส่งเสริมคนรุ่นใหม่ ให้มีกำลังใจ หันมาสนใจตั้งใจศึกษาเรื่องนี้ ในรูปแบบที่เป็นรูปธรรม สามารถนำการเคลื่อนไหวของร่างกายทั้งหยาบ กลาง ละเอียดอย่างมีสติ
ไปประยุกต์ใช้กับการทำงานได้

คนทั่วไปที่ไม่ได้ฝึกฝนเรื่องนี้โดยเฉพาะ
จะไม่รู้จักการนำเอาวิธีการเคลื่อนไหวทั้งสามระดับแบบนี้ไปใช้ได้เลย ถามว่าเพราะอะไร? ก็เพราะอำนาจของความเคยชิน มันมีพลังมหาศาลที่ครอบงำเรามาตลอดชีวิต

ดังนั้น ชีวิตจึงลื่นไหลไปตามอำนาจสัญชาตญาณตลอดเวลา
ยากที่จะใส่สัมมาสติ สมาธิ ปัญญาลงไปได้ เพราะความเคยชิน
มันไม่เปิดช่องว่างให้เรารู้สึกกายรู้สึกใจได้เลย
ตลอดเวลาเรามีแต่คิดๆๆแล้วก็คิดๆๆ อยู่ในความคิดแบบมนุษย์
ในแง่กายภาพ มนุษย์ได้พัฒนามาเป็นมนุษย์เมืองหลายพันปีแล้ว
แต่ในแง่จิตตภาพ มนุษย์เรายังพัฒนากันไปไม่ถึงไหน
เพราะจิตยังถูกกักขังอยู่ในถ้ำแห่งความคิดที่เกิดจากอวิชชา ตัณหา อุปาทานเหมือนเดิม หรือใครว่าไม่จริง?

สำหรับผู้สูงอายุ ก็สามารถเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ได้อย่างสบายๆ
เพราะสามารถนั่งได้ทุกๆอิริยาบถ แม้กระทั่งท่านอนก็ทำได้ ทำช้าก็ได้ ทำไวก็ได้ แล้วแต่กำลังสติของใครจะมีกำลังแค่ไหน

นอกจากนี้ เรายังส่งเสริมการนำความรู้สึกตัวไปใช้กับ
การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เช่น

๑. การออกกำลังกาย พร้อมกับฝึกเดินลมปราณทุกเช้าหลังตื่นนอน ๒. ดื่มน้ำอุ่นให้มากกว่าเดิมหลังออกกำลังกาย

๓. การทานอาหารเช้าด้วยของเบาๆ เช่นน้ำผักผลไม้คั้นเป็นต้น

๔. ทานอาหารหนักมื้อเดียว

๕. เจริญสติตามรูปแบบ เมื่อมีเวลาว่าง เจริญสตินอกรูปแบบ เวลาทำงาน

๖. ล้างสารพิษออกจากร่างกาย ในรูปแบบที่ตนถนัดทุกๆอาทิตย์

๗. หาเวลาทำวัตรสวดมนต์ และฟังธรรมจากสื่อต่างๆ ที่ตนเองทำได้ในบางวันหรือทุกวัน

ถ้าสามารถทำตามหลักบัญญัติ ๗ ประการนี้ได้ อย่างสม่ำเสมอ รับรองจะได้สุขภาพดี มีกำลังกาย กำลังใจ กำลังสติปัญญาไว้ใช้ตลอดไป ถึงวัยจะแก่เฒ่า สุขภาพจิตใจของเรา ก็ยังจะสดใสแข็งแรงเสมอ ไม่เชื่อลองดู

ขอมอบหนังสือเล่มนี้ ให้เป็นคู่มือและเป็นกัลยาณมิตร ในการทำวิปัสสนาภาวนาแบบเคลื่อนไหว เพื่อให้ท่านผู้อ่าน ที่รักตนเองด้วยความจริงใจ ได้ศึกษาใช้กายและใจตนเอง ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ในฐานะเราทั้งหลาย ที่ได้ร่างกายเกิดมา เป็นมนุษย์ ถือว่าเป็นสิ่งวิเศษและศักดิ์สิทธิ์มาก ถือว่าโชคดีมากแล้ว แต่ท่านจะโชคดีที่สุด ถ้าสามารถ ทำตามบัญญัติ ๗ ประการนี้ ประกอบไปด้วย เพราะผู้รู้ท่านบอกว่า "ธรรมใดๆก็ไร้ค่า ถ้าไม่ทำ ธรรมใดๆ ก็มีค่า ถ้าเราทำ สุขภาพดีๆ ไม่มีขาย อยากได้ต้องลงมือทำเอง"

พร้อมกันนี้อยากให้เราทั้งหลาย ได้เล็งเห็นความสำคัญของกัลยาณมิตร ระดับปรมะกัลยาณมิตร ว่ามีความจำเป็นอย่างไร ต่อการพัฒนาตนเอง จากระดับต่ำขึ้นไปถึงระดับสูงสุดของการพัฒนากายใจ

ซึ่งได้มากล่าวย้ำไว้หลายครั้งแล้ว ในคำว่า ครู อาจารย์
ทั้งที่เป็นคฤหัสถ์และบรรพชิต จึงฝากให้ทุกท่านอ่าน
คำตรัสของพระพุทธองค์อีกครั้งหนึ่งว่า

" กัลยาณมิตรนั้น สำคัญไฉน?"

**"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี
มีเพื่อนผู้แวดล้อมดี นี้เป็นครึ่งหนึ่งของพรหมจรรย์(
การบรรลุถึงอริสัจจธรรม)   เมื่อพระอานนท์กล่าวอย่างนี้แล้ว"**

พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสกับพระอานนท์ว่า "ดูก่อนอานนท์
เธออย่ากล่าวอย่างนั้น

ดูก่อนอานนท์ ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนผู้แวดล้อมดี
นี้เป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์ทีเดียว

**ดูก่อนอานนท์ ภิกษุ ผู้มีมิตรดี, มีสหายดี
มีเพื่อนแวดล้อมดี
ย่อมเจริญในอริยมรรคมีองค์แปดให้มากได้ อย่างนี้แล**

ดูก่อนอานนท์ สัตว์ทั้งหลายเหล่าใดได้อาศัยเรา เป็นกัลยาณมิตรแล้ว
สัตว์ทั้งหลายเหล่านั้น ผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา
ย่อมหลุดพ้นจากความเกิดไปได้, สัตว์ทั้งหลาย ผู้มีความแก่เป็นธรรมดา
ย่อมหลุดพ้นจากความแก่ได้ สัตว์ทั้งหลาย ผู้มีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา
ย่อมหลุดพ้นจากความเจ็บไข้ได้
สัตว์ทั้งหลายผู้มีความโศก ความร่ำไรรำพัน ความไม่สบายกาย
ไม่สบายใจ มีความคับแค้นเป็นธรรมดา ย่อมหลุดพ้นจากความโศก
ความร่ำไรรำพัน ความ ไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ
ไปได้ ดังนี้

ด้วยประการฉะนี้ แล.

ด้วยรักและห่วงใย

พระพุทธยานันทภิกขุ

นวัตกรรมการเจริญสติ

แบบเคลื่อนไหว

โดย Deva Nanda

(พระพุทธยานันทภิกขุ)

ภาค ๑. สร้างความสมดุลของชีวิตด้วยสติ

๑.ความเข้าใจถูกต้องเป็นเรื่องสำคัญ

นักปฏิบัติบางคน ได้เจริญสติแบบเคลื่อนไหวมานานพอสมควร แต่ความเข้าใจในอารมณ์ปฏิบัติยังไม่ถูกต้องตามหลักการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวเท่าที่ควร และไม่สมกับเวลาที่ได้ผ่านการปฏิบัติมานาน เหมือนการเดินทางไม่ตรง เราจะเริ่มเฉออกนอกเส้นทางเดิมเรื่อยๆ และห่างไกลเป้าหมายที่ต้องการจะไปถึง ออกไปเรื่อยๆ โดยไม่รู้ตัว เหตุเพราะขาดกัลยาณมิตรที่รู้จริงตามหลักการนี้ มาแนะนำ หรือได้พบกับท่านผู้รู้จริงช่วยแนะนำให้ถูกต้องแล้ว แต่เราขาดความแยบคายเอง หรือไม่มีโยนิโสมนสิการในการปฏิบัติ ดังนั้น ทางที่ดีและปลอดภัยที่สุด เราควรหาเวลาพบและตรวจสอบกับท่านผู้รู้จริง ที่เราเชื่อมั่นแล้วเสมอๆ

เมื่อไม่มีความเข้าใจที่ถูกต้องตั้งแต่เริ่มต้น จึงไม่อาจบรรลุถึงผลของการปฏิบัติได้ตามเวลาที่ต้องการ

ฉะนั้น การทำความเข้าใจที่ถูกต้อง และแยบคาย จึงเป็นเรื่องสำคัญมากในการเจริญวิปัสสนาแบบเคลื่อนไหว สำหรับวิธีอื่นๆ โดยหลักการที่ต้องมีกัลยาณมิตรและผู้ปฏิบัติเองต้องมีโยนิโสมนสิการในใจตนเอง ก็คงไม่แตกต่างกันมากนัก

๒.ความเพียรวายามะนั้น สำคัญไฉน?

เบื้องต้นนี้ ขอทำความเข้าใจเรื่อง สัมมาวายามะก่อน ส่วนความเชื่อมั่นศรัทธาในวิธีการก็ดี ความเห็นความเข้าใจที่ถูกต้องก็ดี และความรู้สึกตัวที่ถูกต้องตามวิธีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวก็ดี ได้นำเสนอมาในสื่อต่างๆมานานและมากพอแล้ว จึงจะไม่ขอนำมาลงลึกในรายละเอียดอีก ไปหาศึกษาเรียนรู้จากสื่อต่างๆเอาเองก็แล้วกัน

สัมมายามะ หรือความพยายามที่ถูกต้อง พระพุทธองค์ท่านวางไว้มี ๔ แนวทาง ที่ใช้ประกอบภาคปฏิบัติจริงคือ

แนวทางที่๑.สังวรปธาน คือการเฝ้าระวังภัย หรือตามดูอุปสรรคและปัญหา ที่จะเกิดขึ้นในกายในใจ หรือรูปนาม

เช่นเมื่อเรานั่งสร้างจังหวะ หรือเดินจงกรมไปนานๆ จะรู้สึกหนักขา หนักแขน ปวดตามหัวไหล่หรือปวดข้อเท้าเป็นต้น ทุกขเวทนาทางกายแบบนี้ นักปฏิบัติใหม่ ส่วนมากมักต้องพบเจอก่อน นี้คือเงื่อนไขแรกทางกาย ที่เราต้องพบ สมมติว่า

ขณะนี้ เรากำลังใช้อิริยาบถ หรือท่าเดินจงกรม เป็นท่าเริ่มต้น ให้ตั้งสติความรู้เนื้อรู้ตัว ไปที่ความรู้สึกไม่สบายของทุกขเวทนาของขาก่อน เพราะสัมผัสได้ชัดๆและเห็นง่าย เดินไปสักพัก จะพบว่า

ความรู้สึกหนักมันเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เบื้องต้นเราก็ทนดู
ทนเดินไปเรื่อยๆก่อน
แต่สติคอยสังเกตความรู้สึกหนักและตึงที่ต้นขาอย่างใกล้ชิด
แต่ไม่ตั้งใจเพ่งจ้องมันมากเกินไป นี้คือสัญญาณแรก ที่นักภาวนา
ต้องเฝ้าระวังสังเกต กรุณาอย่ามองข้ามว่าเป็นเรื่องธรรมดาๆ

ถ้ารู้จักสังเกตสักนิด จะเห็นว่า

ตอนเริ่มต้นเดินใหม่ๆ ความรู้สึกหนักมันมีไม่มาก

เมื่อเราเดินนานเข้าๆ ความรู้สึกหนักเริ่มปรากฏชัดขึ้นเรื่อยๆ
เพื่อนนักปฏิบัติเคยรู้สึกเอะใจกันบ้างไหมว่า ความรู้สึกหนักเช่นนี้
เกิดขึ้นเพราะมีเหตุมาจากอะไร?

ให้ฝึกเป็นคนละเอียด และช่างสังเกตสักนิด
ถ้าใช้สติตามรู้ลงไปยังจุดที่รู้สึกปวดหรือตึงให้ชัดๆ เราจะพบว่า
ขณะกดเท้าเหยียบลงไปแต่ละก้าว
น้ำหนักเราทั้งตัวที่กดทับลงไปจะทำให้รู้สึกตึงและหนักขา

พอเรายกเท้าขึ้น ความรู้สึกหนักที่แข้งขา ก็หายไป
ให้สังเกตลึกลงไปอีกนิด จะพบว่า
ความรู้สึกหนักมันคลายตัวช้ากว่าความรู้สึกเบา

เพราะเวลาเหยียบเท้าลงแตะพื้น
จะกินเวลายาวกว่าเวลาที่ยกเท้าก้าวเดินไปข้างหน้า

วิธีปรับให้ความรู้สึกหนักหายไป

เราต้องใช้เจตนาช่วยสังเกตให้ชัดสักนิดว่า เวลายกเท้าขึ้น
กับเวลาเหยียบเท้าลง ใช้เวลาเท่ากันหรือเปล่า?
ถ้าเราให้เวลาของการผ่อนหนักและเบาเท่าๆกัน
ความรู้สึกหนักก็จะผ่อนคลายลง

เพราะเกิดความสมดุลระหว่างหนักกับเบาชัดเจนขึ้น
ความรู้สึกหนักที่ขาแข้ง ข้อเท้า ต้นขา ก็จะค่อยๆเบาบางลงเรื่อยๆ

การเฝ้าสังเกต และเพียรทำแบบนี้เรื่อยๆ เราเรียกว่าการฝึกฝนการใช้

สัมมาวายามะตัวที่ ๒ คือ ปหานปธาน (อ่านว่า ปะหานะปะธาน)
คือตามรู้เหตุของทุกข์แล้ว ประหารออกไป หรือบำบัด กำจัด แก้ไข
ปรับเปลี่ยน หรือสลัดออก อย่างไรก็ได้
ขอความรู้สึกที่เป็นอุปสรรคหมดไป เป็นใช้ได้ ผู้ปฏิบัติใหม่
ต้องฝึกฝนการแก้ไข หรือประหารอุปสรรคปัญหาทางกายให้เป็นก่อน
เป็นการฝึกฝนความอดทน และความแยบคายเบื้องต้น
ไปที่อุปสรรคที่เกิดทางกายให้เป็นเสียก่อน (
ถ้ารู้จักบำบัดประหารอุปสรรคทางกายเป็นแล้ว
จะทำให้เกิดความเพียรชอบ เป็นเหตุให้เกิดฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา
คือการปรารภความเพียร การประคองจิต และตั้งสติ
เฝ้าสังเกตต่อไปเรื่อยๆ

ภาวนาปธาน เป็นสัมมาวายามะตัวที่๓ คือตั้งสติเจตนาตามรู้กาย
เพื่อปรับความสมดุลทางกายให้เกิดความชำนิชำนาญก่อน

แต่ในกรณีที่ความรู้สึกหนักเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ
เป็นเพราะน้ำหนักมันคลายตัวออกไม่ทัน หรือคลายตัวออกยังไม่หมด
แต่เราก็กดน้ำหนักซ้ำลงไปอีก
เช่นช่วงที่เรายกเท้าใช้เวลาแค่ครึ่งวินาทีถึงหนึ่งวินาที
แต่ช่วงที่เราเหยียบเท้าลงไปใช้เวลานานกว่าถึง ๒-๓ วินาที ดังนั้น
น้ำหนักเก่ายังคงค้างอยู่

เพราะน้ำหนักเดิมมันกินเวลานานถึง ๓ วินาที
แต่มันพึ่งคลายไปแค่วินาทีเดียว น้ำหนักเก่า มันยังตกค้างอยู่อีก ๒
วินาที น้ำหนักก้อนใหม่ก็เพิ่มเข้ามาอีก

เมื่อเราสะสมความรู้สึกหนักเข้าไปทุกๆ ๒ วินาที ไปเรื่อยๆ
และความหนักเดิมคลายออกครั้งละหนึ่งวินาทีไปเรื่อยๆ
ทำให้น้ำหนักเก่าเกิน
เกิดการขาดความสมดุลเพิ่มขึ้นในแต่ละก้าวไปเรื่อยๆ

ในทำนองเดียวกัน ถ้าเราเหยียบเท้าลงไป ๒ วินาที

และยกเท้าขึ้นก้าวไป ก็ใช้เวลายาว ๒ วินาที เท่ากัน

ความหนักจะไม่ปรากฏเพราะว่าความหนักความเบาจะสมดุลกันพอดี
แต่เราไม่เคยสังเกตในรายละเอียดเหล่านี้ เพราะเห็นว่า
เป็นรายละเอียดที่เกินจำเป็น

แล้วเราตกอยู่กับความเคยชินแบบนี้มานานเพียงไร
เราลองหลับตานึกถึงความจริงที่เป็นรูปธรรมที่ว่า ไฟไหม้บ้านทั้งหลัง
มันก็เริ่มต้นจากประกายไฟเพียงจุดเล็กๆ หรือไฟไหม้ป่าทั้งผืน
บางทีมันเกิดจากไฟที่ก้นบุหรี่เพียงชิ้นเดียว ฉันใดก็ฉันนั้นเหมือนกันแล

สัมมาวายามะตัวที่๔ อนุรักขนาปธาน คือการตามรักษา
หรือดำรงความรู้สึกเบาสบาย ในการเคลื่อนไหวเอาไว้นานๆ
ตามหลักความสมดุลกาย สมดุลจิต หรือหลักของมัชฌิมาปฏิปทา

ฉะนั้น ถ้าเราพบกฎแห่งการสมดุลอย่างแจ่มชัด สักเรื่องหนึ่งแล้ว
มันจะเกิดการบูรณาการต่อไปกับกฎอื่นๆ ด้วยโดยกฎของธรรมชาติ
ซึ่งถ้าเรามีสติสังเกตและความแยบคายมากพอ
ความทุกข์ของเราจะลดลงทั้งกายและใจ
แต่ความทุกข์ส่วนใหญ่มันสั่งสมไปจากกายที่ขาดสมดุลแล้วก็ไปสั่งสมที่จิ
ต ทุกขเวทนาทางกายจึงไปสั่งสมที่จิตเป็นความไม่สบายใจ
จากความไม่สบายกายไปสร้างความไม่สบายใจ เป็นทุกขเวทนา

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า
ความไม่สบายกายเกิดจากความไม่สมดุลระหว่างกายกับจิตนั่นเอง

บางคนชอบความสบาย เดินแล้วมันไม่สบายก็นั่งดีกว่า

พอนั่งก็ไม่ยอมขยับ นั่ง ๑๐ นาที แต่ขยับ ๑-๒ นาที

ความหนักที่สะโพกเราก็จะตกค้างสั่งสมไปเรื่อยๆ

นั่งไปสักพักเราก็เบื่อและหนักอีก เราก็เปลี่ยนไปอีก

ปรับแบบนี้ เรียกว่า ปรับแบบหนีความสมดุล เพราะปรับแต่กาย ไม่ได้ปรับที่ใจด้วย

ตลอดชีวิต เราไม่เคยที่จะกลับมาสังเกตความพอดีกาย พอดีจิตด้วยความสมดุลแบบนี้ แต่ใจเราวิ่งหนีทุกข์ทางกายแบบไม่รู้ไปเรื่อยๆ

เราไม่รู้ ความจริงตามธรรมชาติที่มันเกิดขึ้น

ตั้งอยู่ ดับไปตลอดเวลา จึงเรียกว่า อวิชชา

๓. ปรับการเกิด ดับ ให้สมดุลได้ก็จะอยู่เหนือการเกิด-ดับ

การประจักษ์เห็นการเกิด ดับเพื่อประโยชน์อะไร? เพื่อปรับการเกิด-ดับให้สมดุลกัน แต่การเข้าถึงญาณนี้ได้ท่านแบ่งไว้เป็น ๒ ระดับคือ

๑. ระดับรูป(กาย) เข้าถึงโดยอาศัย สัญชาตญาณ ๒. ระดับนาม(จิต) เรียกว่า จุตูปปาตญาณ

๑.๑.ระดับสัญชาตญาณ

เราสามารถฝึกฝนให้พัฒนาเป็นปัญญาญาณได้เรื่อยๆ เช่นคนทั่วไป หรือนักปฏิบัติบางคนที่ยังเป็นคนฝึกใหม่ๆ เวลาทำงานหรือเคลื่อนไหวในอิริยาบถ ยังใช้สติระดับสัญชาตญาณอยู่มาก เช่นเวลาเดิน ก็มักลงส้นเท้าหนัก

และเกิดเสียงดังอยู่ แต่บางคนที่เริ่มมีสัมมาสติบ้างแล้ว
จะตั้งสติตามรู้การเดินได้บ่อยๆ เช่น รู้จักการวางน้ำหนักที่เท้าแต่พอดี
จะเดินเบา ไม่มีเสียง แต่พอเผลอ ลืมตั้งสติเดิน
ก็จะลงน้ำหนักที่ส้นเท้ามากขึ้น และเสียงดังเหมือนเดิม พอได้สติรู้สึกตัว
ก็ปรับให้เบาได้อีก ในกรณีอิริยาบถอื่นๆ ก็เช่นเดียวกัน

พอนักปฏิบัติที่มีความก้าวหน้า ในการเจริญสติ
จะรู้สึกตัวได้ไวและปรับอิริยาบถกลับมาปกติได้เร็ว
เขาสามารถจะปรับเปลี่ยนสัญชาตญาณให้เป็นปัญญาญาณเพิ่มขึ้นได้เรื่อ
ยๆ

แต่การจะเพิ่มกำลังสติที่เป็นปัญญาญาณให้มีกำลังมากขึ้นนั้น
มิใช่เกิดเพราะความอยากจะได้กำลังสติปัญญาด้วยอำนาจตัณหา แต่เกิด
เพราะได้สติตามเห็นโทษของความรู้สึกที่หนักและหยาบทางกาย
ที่เป็นเหตุก่อให้เกิดความรู้สึกไม่สบาย
และเล็งเห็นคุณของความรู้สึกที่เบาสบายทางกาย
เป็นเหตุก่อให้เกิดความรู้สึกเบาสบายทางจิตไปด้วย และเข้าใจได้ว่า
จิตที่รู้สึกเบาสบายเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสติ สมาธิ ปัญญา
ได้มากกว่าจิตที่หนักหน่วงด้วยความรู้สึกทุกข์ทรมานและตึงเครียด

๑.๒.ระดับปัญญาญาณ

คือการเคลื่อนไหวที่เกิดจากการตามรู้ด้วยกำลังสติสัมปชัญญะบ่อยๆ
จะสามารถตามรู้ลึกลงไปในสุขและทุกขเวทนาทางกายได้ละเอียดยิ่งขึ้นเ
รื่อยๆ
จนสามารถเห็นความคิดปรุงแต่งด้วยอำนาจของตัญหาชั้นหยาบและชั้นก
ลางได้เร็ว และรู้จักวิธีสลัดความคิดที่ง่ายๆ ตื้นๆได้เร็วขึ้น
รู้สึกถึงเวทนาทางกายทางจิตได้ลึกมากขึ้นเกิดอาการเบากาย เบาจิต
เป็นเหตุให้ทำความเพียรได้มากและยาวนานขึ้นเรื่อยๆ

ด้วยการประคองความเพียรที่เฝ้าดูจิตอย่างต่อเนื่องทำให้ตัวรู้ที่เป็นญาณปัญญา เติบโต และเข้มแข็งอย่างต่อเนื่อง
ทำให้เกิดการพัฒนาเปลี่ยนแปลงจาก

ปัญญาญาณเป็น วิปัสสนาญาณ

เห็นขบวนการเกิดดับ ทั้งหยาบ กลาง ละเอียดไปเรื่อยๆ
บางคนก็เห็นทั้งหมดทีเดียว บางคนก็เห็นตามลำดับ
ขึ้นอยู่กับความแก่กล้าของพลังญาณแต่ละคน ไม่เท่ากัน

ดังนั้น การเห็นมัชฌิมาปฏิปทา คือเห็นการเกิด-ดับไปพร้อมๆกัน
เหมือนการเห็นความรู้สึกหนักกับเบา
ขณะเริ่มปรับเปลี่ยนอิริยาบถจากหนัก ไปหาเบา รู้สึกได้ในเวลาเดียวกัน

ตรงนี้เป็นทางแห่งมรรคที่นำไปสู่ความดับเย็นของสุขและทุกข์(เป็นอารมณ์นิพพานในภาคปฏิบัติ)

ถ้าสามารถทำความเข้าใจกฎเกณฑ์ธรรมชาติสิ่งนี้แล้วพยายามทบทวนตรวจสอบ นำหลักการนี้มาประยุกต์ใช้กฎแห่งความสมดุล
กับรูปธรรมให้ชำนิชำนาญก่อน
ต่อไปก็สามารถเข้าใจแจ่มแจ้งได้ในเรื่องของนามธรรม
เกิดวิปัสสนาญาณ
สามารถเห็นขบวนการสัมพันธ์ทั้งกายและจิตอย่างทะลุปรุโปร่ง
ความทุกข์ทั้งกายและใจก็จะลดลงอย่างรวดเร็ว
เราจะเห็นผลของการปฏิบัติอย่างชัดเจน และไม่สงสัยว่า
ความทุกข์ต่างๆเกิดมาจากอะไร
แต่โดยทั่วไปเราไม่ได้พิจารณากฎแห่งมัชฌิมาในความหมายของความสมดุลแบบนี้ จึงไม่เกิดความแยบคายในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนา

แล้วเราก็สรุปเอาง่ายๆ ว่าเราทำไม่ได้
หรือว่าเรายังไม่ถึงเวลาและตามด้วยข้ออ้างสารพัดเงื่อนไข
นั้นคือจุดจบของนักปฏิบัติภาวนาทุกสายทุกวิธีการ

๔.วิธีจัดการกับความพอใจและความไม่พอใจให้สมดุล

ความพอใจเกิดจากความรู้สึกสบายกาย หรือสุขเวทนาทางกาย
ความไม่พอใจเกิดความรู้สึกไม่สบายกาย แต่เพราะไม่ใส่ใจตามรู้
หรือลืมสติกำหนดรู้อาการความรู้สึกทั้ง ๒ ประการนั้น
ถ้าหากได้เจริญสัมมาสติจนถูกต้องแล้ว
ได้ตามรู้ความรู้สึกทั้งสองประเภทนี้เสมอๆ
เราก็สามารถจัดการความพอใจและความไม่พอใจให้สมดุลได้
แต่เพราะขาดสติตามรู้นี่เอง จึงเป็นเหตุให้เกิดอวิชชาและโมหะตามมา
ดังนั้น อวิชชาและโมหะ จึงเป็นได้ทั้งเหตุและผล

เป็นเหตุ
เพราะทำให้เกิดความพอใจและไม่พอใจหรืออภิชฌาและโทมนัส
และอภิชฌา เป็นเหตุให้เกิดกิเลสตัวอื่นๆ ขยายวงกว้างออกไป
เสมือนเราโยนก้อนหินลงในน้ำ
เกิดคลื่นกระทบเป็นวงกลมขยายกว้างออกต่อกันไปเรื่อยๆ

๕.วิธีปรับสมดุลของกายและจิต

เบื้องต้นให้ปรับกำลังของสติสัมปชัญญะ
ด้วยการตามรู้ความหนักเบาของกายให้ชัดๆอย่างสม่ำเสมอ

โดยสัญชาตะญาณแล้ว
ความรู้สึกเบากายเป็นเหตุใกล้ให้เกิดความเบาใจ(โสมนัสสเวทนา)
และพัฒนาเป็นความพอใจๆ (อภิชฌา)
พัฒนาเป็นชอบใจ(นันทิ)พัฒนาเป็นติดใจใคร่อยาก(ราคะ ราคานุสัย)
และพัฒนาเป็นความอยาก(กามตัณหา กามฉันทะ)
พัฒนาเป็นความอยากครอบครอง (โลภะ โลภานุสัย)
เป็นความยึดติด(กามุปาทาน)ต่อไปเป็นกิเลสขั้นละเอียดจนถึงความเป็นนิสัยเห็นแก่ได้เห็นแก่ตัว เป็นบุคคลิกเป็น (กามาสวะ)ในที่สุด

จะเห็นว่า เพียงแค่ขาดสติสัมปชัญญะตามรู้กาย เวทนาเท่านั้น
มันเกิดการวิวัฒนาการความถี่อย่างรวดเร็ว ชั่วลัดนิ้วมือเดียว
เพียงความอยากทางกาย อันเป็นจุดเริ่มต้นเพียงเล็กๆเท่านั้น
มันสามารถขยายวงของความถี่ออกไปอย่างกว้างขวางและความเร็วที่ใช้ความถี่ที่สูงมาก

๖.เจริญสติ สมาธิ ปัญญาเพื่อปรับทุกข์สุขให้สมดุล

หลักการสร้างความสมดุลชุดนี้
พระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์สอนไว้ชัดมาก

แต่ถ้าเราไม่พัฒนากำลังของสติสัมปชัญญะ สมาธิ
ปัญญาให้เข้มแข็งและรวดเร็วมากพอ กฎสมดุลอันนี้ก็ใช้ไม่ได้

การเจริญหรือพัฒนากำลังของสติสัมปชัญญะในขั้นพื้นฐานหรือเบื้องต้น เราจะต้องมีขันติ ความอดทนต่อการเฝ้าดู ตามรู้ตามศึกษาความรูสึกทางกายและเวทนาให้ต่อเนื่องยาวนานระดับหนึ่ง จนสติมีกำลังและความเร็ว ความแหลมคม จนสามารถสะกัดกั้นกระแสแห่งทุกขเวทนาทางกาย ไม่ให้ไหลเข้าสู่จิต ถ้าเราเผลอเพียงนิดเดียว ความรู้สึกทางกายทั้งสบาย และไม่สบายก็จะซึมเข้าสู่จิตโดยอัตโนมัติ และจากนั้น ความรู้สึกนั้น มันจะขับเคลื่อนแปรงเป็นความรู้สึกพึงพอใจอย่างรวดเร็ว และนำพาใจเราไหลไปสู่กระแสแห่งอำนาจของความพอใจอย่างแนบเนียน

นั่นคือต้นเหตุของทุกขสมุทัยในระดับต้นๆ

ดังนั้น ความจำเป็นขั้นแรกที่สุด เราต้องเร่งรีบพัฒนาสติ สมาธิ ปัญญาให้มีกำลังให้เร็วที่สุด ถ้าไม่อยากให้เกิดความยุ่งยากลำบากในการเจริญวิปัสสนาภาวนา เพื่อกำจัดขัดเกลาอาสวะกิเลสของตนเอง

๗.วิธีการนำกำลังสติสัมปชัญญะ สมาธิ ปัญญาไปใช้

วิธีการนำกำลังสติสัมปชัญญะ สมาธิ ปัญญาไปใช้จะเริ่มต้นอย่างไร?

เบื้องต้น สติยังหยาบ อยู่ในระดับของสัญชาตญาณ ไม่อาจทนต่อกำลังของทุกขเวทนาได้นาน จึงถูกกำลังของทุกขเวทนาดูดไปใช้หมด ฉะนั้น คนทั่วไปที่ไม่เคยฝึกสติ เขาจะแยกไม่ออกว่า ความรู้สึกใดเป็นรู้แบบเวทนา ความรู้สึกแบบใดเป็นสติ

เขาจะตกเป็นทาสของเวทนาแบบสัญชาตญาณเป็นส่วนมาก
สำหรับคนที่มีกำลังสติดีขึ้นมามากน้อยแค่ไหน ก็วัดกันได้
ที่เขามีความอดทนสูงขึ้นกว่าเดิม มีความยับยั้งชั่งใจสูงมากขึ้น

ดังนั้น ผู้ปฏิบัติภาวนาต้องมุ่งพัฒนาสติสัมปชัญญะให้ละเอียดขึ้น
โดยผ่าน อาตาปี คืออบรมบ่มเพาะกำลังสติเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ
เพราะคนทุกคนมีสติสมาธิ

ปัญญาขั้นพื้นฐานอยู่แล้ว ซึ่งแต่ละคนมี ระดับสติปัญญา
ที่มีความหยาบละเอียดไม่เท่ากัน

สำหรับคนที่สนใจคำสอนที่ทำให้เกิดสติปัญญาได้ง่าย
และฝึกฝนตามไปด้วย สติปัญญาของคนๆนั้น
ก็ยิ่งพัฒนาเป็นสติขั้นละเอียดมากขึ้นเรื่อยๆ

แต่สำหรับคนที่ยังไม่ได้เจริญวิปัสสนาภาวนา

จะพัฒนาสติปัญญาระดับ โลกียปัญญา ไปได้มากเพียงใด
ก็ยังไม่สามารถเข้าถึงโลกุตตรปัญญาได้
เพราะความถี่ยังไม่มีความละเอียดสูงพอที่จะเข้าไปรู้เห็นเท่าทันรากเหง้า
ของของอวิชชา ตัณหา อุปาทานได้

แต่คนที่สามารถพัฒนาสติปัญญาในระดับวิปัสนาญาณขั้นต่างๆได้แล้วเท่านั้น สติระดับนั้นจะรู้เท่าทันความคิดที่ปรุงแต่งด้วยอำนาจของ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรมได้ เพราะสติปัญญาระดับนี้ มีความถี่ที่ละเอียด มีความเร็วสูง และมีความแหลมคมสูงสุด มี โอกาสที่จะปรับ ความรู้สึกสุขทุกข์ในกายในจิต ให้หมดจดได้มากกว่าและเร็วกว่าด้วย

๘. เกิดสังสารวัฏเพราะขาดสมดุล

หลักการมัฌชิมาปฏิปทา เราจำเป็นต้องตอกย้ำทำความเข้าใจกันบ่อยๆ
เพราะเป็นแก่นคำสอนสำคัญในพุทธศาสนา แต่เรามักมองข้ามกันเสมอ
กลับไปให้ความสำคัญคำสอนส่วนย่อยมากกว่า เช่นไปเน้นแต่เรื่อง
ทานศีล ภาวนาเป็นต้น ซึ่งศาสนาอื่นๆเขาสอนกันอยู่แล้ว
แต่พุทธศาสนามีแก่นศาสนาต่างจากศาสนาอื่นโดยสิ้นเชิง
ซึ่งศาสนาอื่นไม่มี
คือหลักคำสอนว่าด้วยเรื่องทางสายกลางหรือทางสายตรง
ซึ่งสามารถนำไปใช้บูรณาการกับศาสตร์ทุกศาสตร์ได้อย่างลงตัว

ดังนั้น หลักมัฌชิมาปฏิปทาจึงใช้ได้ทั้งในรูปธรรม และนามธรรม
เพียงแต่ต้องมีสติปัญญาในการใช้ทุกครั้งเท่านั้นเอง

ตัวอย่างง่ายๆ เช่น เราลองทดสอบใช้ในการแก้ไขความขี้เกียจ
เราต้องรู้สาเหตุของความขี้เกียจก่อนว่า ขี้เกียจเกิดจากอะไร เมื่อทราบว่า
ขี้เกียจเกิด เพราะติดสบาย จึงไม่อยากทำอะไรที่ทำให้ไม่สบาย
หรือเกิดเพราะไม่มีงานทำ
หรือเพราะถูกบังให้ทำงานแบบไม่เต็มใจเป็นต้น

เมื่อวิเคราะห์หาสาเหตุได้แล้ว ก็เริ่มแก้ที่เหตุนั้นๆ เป็นเรื่องๆไป
แต่ถ้าเริ่มต้นแก้เองไม่ได้ ก็ต้องไปหาเพื่อนที่ดี
เขามีความขยันมหมั่นเพียร ช่วยแก้เป็นต้น

สาเหตุที่แท้จริงก็คือ
เราไม่อาจแก้ไขความสบายกับความไม่สบายให้สมดุลกันได้
มันจึงก่อให้เกิดความขี้เกียจ
ความขี้เกียจก็นำไปสู่ความสนุกสนานที่ไร้สาระ
ความสนุกสนาเพลิดเพลิน นำไปสู่ความใคร่ ความอยากความใคร่

นำไปสู่ความยึดติด เป็นการเพิ่มกำลังให้กับความอยากเกินกำลัง
จะนำไปสู่การเอารัดเอาเปรียบกันเห็นแก่ตัว
เกิดการแย่งชิงและสู้รบเพื่อความอยากที่มากขึ้น

เกิดการทำลายล้าง เกิดการทำสงคราม

ฉะนั้นเพียงแค่ขาดความสมดุลอย่างเดียว
เพราะขาดตัวรู้ที่ถูกต้องคือสัมมาทิฏฐิ
ก็เกิดอวิชชา(ความไม่รู้ตามความเป็นจริง)

โลกนี้มันจึงเป็นอย่างนี้ ไม่เคยจบสิ้น

จนกว่าพระศาสดามาตรัสรู้และมาบอกความจริงแก่เรา

แต่ไม่ได้หมายความว่า ความจริงอันนี้ทุกคนจะรับได้

แต่คนที่มีศรัทธาและความเพียรเท่านั้น จึงจะรับผลอันนี้

คนที่ไม่มีศรัทธา ไม่มีความเพียรก็จะต้องตกเป็นทาสของความ
ทุกข์เรื่อยไปไม่มีที่สิ้นสุด เรียกว่าวัฏสงสาร

๙. สติสัมปชัญญะคือศูนย์กลางของมัชฌิมาปฏิปทา

ศึกษาหลักการความสมดุลนี้ให้ชัดเจน ยิ่งปรับแก้ความรู้สึกที่เป็นของคู่
เช่นความสบายความไม่สบายเป็นต้น ให้ชำนิชำนาญมากเท่าไหร่

จิตก็ยิ่งเกิดสัมมาสติได้เร็วเท่านั้น
เมื่อจิตเลื่อนเข้าสู่ศูนย์กลางของชีวิตมากขึ้นเท่าไร
จิตก็จะปล่อยวางการเสพติดความรู้สึกสบาย
ความไม่สบายได้เร็วมากเท่านั้น

เพราะเราตกเป็นทาสสิ่งเสพติดทางนามธรรมมาตั้งแต่เกิด
คือติดใจในความรู้สึกสบาย ความไม่สบาย มานานไม่รู้กี่ภพกี่ชาติแล้ว

พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ท่านได้พบกฎความจริงอันนี้แล้ว
ท่านจึงไม่ต้องกลับมาเกิดใหม่ เพื่อรับวิบากอันนี้อีก
แต่เราทั้งหลายเกิดมาชาตินี้ ได้พบ และซึมซับ
รับรู้คำสั่งสอนของท่านแล้ว ก็ต้องทุ่มเทศรัทธาและความเพียรอย่างเต็มที่
เพื่อเข้าถึงความจริงในคำสอนของท่านในชาตินี้ให้ได้
แต่ถ้ายังทำตามไม่ถูกอีก เราก็ต้องเวียนว่ายตายเกิด มารับใช้
รับวิบากขันธ์อันนี้ต่อไป แบบไม่มีที่สิ้นจบ

๑๐. นิพพานดับได้ทั้งสุขทุกข์ที่เป็นโลกียะ

เมื่อเราเข้ามาศึกษาเรื่องนี้ ศรัทธาและความเพียรพยายามเป็น
เงื่อนไขที่จำเป็นต้องมีในเบื้องต้น

ความขยันหมั่นเพียรที่ประกอบด้วยความเข้าใจอย่างถูกต้องเป็นเรื่องสำคั
ญ เพื่อทำให้เกิดสติ สมาธิ ปัญญาที่ถูกต้องด้วย

อย่าลืมว่า เราต้องใช้กำลังสติปัญญาอย่างมาก
ที่จะชำแรกแยกแยะความยึดติดในสุขในทุกข์ ที่เราเสพติดมันมายาวนาน
จิตของเราวิ่งหนี
มันจะวิ่งวนรอบๆอยู่ในความรู้สึกสองขั้วนี้มาโดยตลอด

แต่เมื่อใด เราเกิดญาณปัญญาสามารถปรับจิตให้ตื่นรู้ต่อความสบาย
ความไม่สบาย และไม่เข้าเสพติดข้างใดข้างหนึ่ง
จิตจะเกิดภาวะสมดุลกันพอดี เรียกว่า จิตเป็นกลาง
เพราะรู้เห็นตามความเป็นจริงว่า ความรู้สึกทั้งสองขั้วนั้น
ต่างก็ไม่มีตัวตนที่แท้จริง แต่เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดซึ่งกันและกัน
นี่คือกฎแห่งปัจจยาการอันหนึ่งในจักรวาลของรูปธรรมนามธรรมทั้งปวง

เมื่อเราสามารถรู้แจ้งแทงตลอดในกฎอันนี้ได้เรียกว่า
จิตก็หลุดพ้นจากอุปาทาน คือไม่ยึดติดในสุขในทุกข์ทั้งปวงได้
เพราะเข้าใจความจริงของมัน
จิตก็หลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่นในมายาของจิตตลอดกาล

๑๑.หลวงพ่อเทียนท่านเปรียบ"เสมือนคนตัดกระจก"

สำหรับคนที่มีศรัทธาและความเพียรสูง ก็จะเกิดสติ สมาธิ ปัญญา
ได้ไวกว่าคนธรรมดา

คนที่มีศรัทธาและความเพียรอ่อน สติปัญญาก็เกิดช้า

เมื่อสติปัญญาเกิดช้า ก็ยากที่จะเห็นเส้นแบ่งระหว่างรูปธรรม
และนามธรรม
ที่ปรากฏตัวออกมาในรูปของความพอใจและความไม่พอใจเป็นต้น

เมื่อศรัทธาและความเพียรมั่นคงเพียงพอ ก็เป็นเหตุให้เกิดสติปัญญา
สามารถหยั่งรู้
หยั่งเห็นเส้นแบ่งแห่งความสมดุลของรูปธรรมและนามธรรมนั้น

แต่ถ้ากำลังสติปัญญายังอ่อนอยู่ ก็เหมือนคนสายตาสั้นหรือไม่ดี
จะไม่สามารถมองเห็นเส้นแบ่งที่ละเอียดลึกของรอยต่อของรูปและนามนั้
น หลวงพ่อเทียนท่านเปรียบ "เสมือนคนตัดกระจก" เครื่องมือคือ

เพชรที่ใช้ตัดกระจก เมื่อช่างกรีดลงไปบนแผ่นกระจก
เราไม่เห็นร่องรอยเส้นแบ่งกระจกว่า มันอยู่ตรงไหน
จนกว่าจะใช้มือกดกระจกทั้งสองข้างออกจากกันแล้วจึงจะรู้ว่ารอยตัดมัน
อยู่ตรงไหน ในทำนองเดียวกัน
ปัญญาที่จะมาแยกรูปกับนามคือความพอใจความไม่พอใจออกจากกัน

มันยากยิ่งกว่า แม้เราตามกำหนดรู้อย่างเจนแล้ว
เราก็ยังไม่เห็นรอยขาดของมัน เราจำเป็นจะต้องตรวจสอบ

โดยการเข้าไปปรับสมดุลทั้งสองข้าง
เราก็จะเห็นรอยหักของมันเพราะความแข็ง ความแหลมคม
ความละเอียดของกากเพชรมันละเอียดเกินกว่าที่เราจะไปเห็นร่องรอยกา
รตัดกระจกฉันใด

ความคมของปัญญาก็ฉันนั้นเหมือนกัน
มันละเอียดเกินกว่าจะไปเห็นเส้นแบ่งความทุกข์กายว่า มีเท่านี้
ความทุกข์ใจมีเท่านี้ กิเลสมีเท่านี้ ปัญญามีเท่านี้
จนกว่าเราจะได้พิจารณาทดสอบทดลองหลายๆรอบ
จนกว่าเราจะเกิดปัญญาประจักษ์แจ้งขึ้นมา
ก็จะเห็นส่วนต่างของมันทั้งสองข้างนั้น

เรื่องนี้เป็นเรื่องที่มหัศจรรย์มากที่เราได้พบคำสอนของพระพุทธเจ้า
และเราสามารถพัฒนาศรัทธาและความเพียรมากขึ้นเรื่อยๆ
จนเกิดมีปัญญาเข้าใจได้อย่างแจ่มแจ้งในปรมัตถธรรมอันสูงสุดได้ในชา
ตินี้

แต่ถ้ายังไม่สามารถสร้างศรัทธา และความเพียร
ของเราให้เข้มแข็งถึงจุดสูงสุด จิตของเรา ก็ยังไม่ตั้งมั่น
เราก็ได้อานิสงส์เป็นบางส่วนตามกำลังศรัทธาและปัญญาของเรา

พอศรัทธาและปัญญาของเราตั้งมั่นแล้ว

เราก็จะได้เข้าใจคำสอนของท่านครบถ้วน

แล้วนำไปใช้ทำลายเหตุแห่งทุกข์ คือ

ความพอใจและความไม่พอใจในชาตินี้ได้

๑๓.ความเข้าใจความหนัก ความเบา เป็นปัญญาเบื้องต้น

ในสมัยที่เรายังไม่ได้สดับคำสอนของพระพุทธเจ้า

เราก็ยังไม่ได้สดับตรับฟัง ยังไม่เกิดสุตมยปัญญา
จินตามยปัญญาและภาวนามยปัญญา เราก็ยังใช้ชีวิตด้วยความประมาท
ขาดสติ ชีวิตเวียนว่ายอยู่กับความหนัก ความเบา ความสุข
ความทุกข์มาตลอด

เราก็จะเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในความหนัก
ความเบาแล้วขยายมาเป็นราคะ โทสะ โมหะตลอดเวลา
การที่เราไม่เข้าใจความหนัก ความเบาทั้งสองทางเรียกว่าโมหะ

เมื่อใด เรามาเจริญสติจนเกิดปัญญา สามารถตามรู้ ตามเข้าใจความหนัก
ความเบาทั้งสองด้าน และรู้จักปรับให้เกิดความสมดุลพอดีไปเรื่อยๆ
ท่านเรียกว่าโลกุตรปัญญา สามารถพัฒนาเปลี่ยนแปลง

โมหะให้เป็นปัญญาได้ไม่ยาก ซึ่งเป็นเรื่องไม่เหลือวิสัยที่เราจะเข้าใจได้
เพียงแต่ว่าเราจะต้องเข้าไปเพิ่มกำลังศรัทธา จนเกิดแรงใจ อยากจะรู้
อยากจะเรียน ออยากจะศึกษามากกว่านี้
แล้วไปเพิ่มกำลังของความเพียรลงมือพิสูจน์ลงมือทำให้ถูกต้องตามหลัก
ของสัมมัปปาธาน สี่ประการตามที่จะนำมากล่าวต่อไป

๑๔.ความเพียรที่ถูกต้องได้แก่สัมมัปปธาน ๔ คือ

๑. การเฝ้าระวัง
ตามรู้ตามดูความทุกข์ที่มันจะเกิดในรูปแบบต่างๆทั้งในรูปธรรมและนาม
ธรรม เรียกว่า สังวรปธาน

๒. ทุกข์ส่วนไหนที่เผลอเกิด ต้องหาทางขจัดปัดเป่าทันที ตัดออกไป
แต่ถ้าเกิดทางกาย ต้องคอยบำบัดให้เบาบางเสมอ
อย่าปล่อยให้กายถูกบีบคั้นทรมานด้วยทุกขเวทนา เรียกว่า ปหานปธาน

๓. เพิ่มพูนกำลังแห่การตื่นรู้ คือสติ สมาธิ ปัญญาฝ่าย
กุศลธรรมให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง
ระวังความเผลอความเพลินที่คอยแทรกเข้ามาเสมอๆ เรียกว่า
ภาวนาปธาน

๔. ดำรงรักษาไว้ซึ่งกำลังของการตื่นรู้หรือสติสัมปชัญญะอย่างสมดุลกัน
ตรงนี้เราต้องมีเทคนิควิธีบริหารตัวตื่นรู้ให้ชัดเจนเสมอ
มิใช่นั่งแช่เดินแช่เป็นเวลานานๆเพียงอย่างเดียว
แต่สามารถสร้างสถานการณ์จำลอง
เพื่อนำภาวะตื่นรู้ไปประยุกต์ใช้กับกิจกรรมในชีวิตประจำวันอย่างตื่นรู้ก็ไ
ด้ เพียงแต่เฝ้าดูการเคลื่อนไหวของกายและจิต
ขณะที่ทำงานร่วมกันอย่างใกล้ชิดและสมดุลตลอดเวลา นั้นถือว่า
เป็นความสามารถพิเศษของนักปฏิบัติบางคนเท่านั้น
เหมือนนักกีฬาบางคน ที่ทำการฝึกฝนคล้ายเรื่องนี้ด้วยเหมือนกัน
แต่เป็นการฝึกฝนทางกาย และมีส่วนได้เสียกับฝ่ายตรงข้ามเท่านั้นเอง
แต่การฝึกฝนทางนามธรรมก็ทำเช่นเดียวกัน
แต่ผลออกมาต่างกันคนละเรื่อง เรียกว่า อนุรักขนาปธาน

๑๕.ต้องรู้พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะ

เมื่อศรัทธาและความเพียรของเรายังไม่เข้มแข็ง
กำลังสติสมาธิปัญญาก็ยังไม่เข้มแข็งและไม่เฉียบคม
เราสามารถเรียนรู้ได้แค่ไหน

เข้าใจจดจำได้แค่ไหน ก็ทำแค่นั้นไปก่อน ไม่ต้องอยากมาก
ทำจนเกินกำลังของตนเอง
เราจะต้องค่อยๆพัฒนาตามกำลังศรัทธาและปัญญาของตนต่อไป

เมื่อใด สติปัญญาเราคมคมกล้ามากขึ้น เราสามารถตีบทแตก
สามารถเข้าใจสาระที่แท้จริงของปรมัตถธรรมนี้ได้
ก็สามารถรู้แจ้งเห็นจริงในอรรถและพยัญชนะของคำสอนของพระพุทธอง
ค์ได้ทะลุแจ่มแจ้งได้ไม่ยาก แต่เมื่อปัญญายังไม่เข้มแข็ง

เรายังตีบทอรรถบัญญัติไม่แตก เราก็จำแต่พยัญชนะจำได้
แต่ยังใช้ไม่เป็นเรียกว่า สมมติบัญญัติ

พระพุทธเจ้าท่านสั่งไว้ว่า
"เราทั้งหลายจงไปประกาศพรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถพร้อมทั้งพยัญชนะ
ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์สิ้นเชิง คำว่า"พร้อมทั้งอรรถ"
คือตีบทให้แตกด้วยปัญญาญาณ

"พร้อมทั้งพยัญชนะ" คือจำบทตัวหลักคือสมมติบัญญัติให้ได้
แล้วฝึกใช้สมมติให้เป็น เหมือนเราจะกินผลไม้
เราจำได้ผลไม้ชนิดนี้ชื่ออะไร
มีวิธีทานอย่างไรและสามารถปลอกเปลือกผลไม้ชนิดนั้นกินได้ด้วย
นั้นเรียกว่าตีบทแตกเรามีผลมะพร้าว แต่เราไม่มีมีด
เราก็ไม่สามารถตีบทแตกได้ในระดับสมมติ
เพราะมันก็ยังเป็นลูกผลไม้อยู่
แต่เราก็ยังนำไปเพาะปลูกให้เติบโตยังไม่ได้ฉันใด

คำสอนของพระพุทธเจ้าเหมือนกันฉันนั้น หรืออีกอุปมาหนึ่ง
เช่นมะพร้าวที่เรารับประทาน
เราต้องสามารถผ่ามันออกมากินได้ด้วยเครื่องมือเช่นมีดเป็นต้น
ทางนามธรรม เราต้องใช้ศรัทธาและความเพียรสร้างปัญญาให้เกิดก่อน
เพื่อทำให้เราเกิดความเข้าใจอรรถรสของธรรม
จนสามารถทำใจให้เกิดความเอิบอิ่ม
คลายความกระหายอยากในกามทั้งปวงได้

ถือว่าเราได้รับผลแห่งอรรถรสแห่งปรมัตถธรรมนั้น เรียกว่า
"ปรมัตถบัญญัติ"

๑๖.คำสอนหลวงพ่อเทียนเป็นรหัสนัยที่ค่อนข้างแหลมคม

ถ้าหากเราเกิดปัญญาญาณ สามารถตีบทออกมาแล้ว
มันง่ายขึ้นเหมือนเปิดของปิด หงายของที่คว่ำ

ดังนั้น เราต้องเข้าใจให้ชัดเจนว่า
ส่วนไหนเกินก็ต้องปรับให้ลงมาให้พอดี ส่วนไหนขาด
ก็ต้องปรับเข้ามาให้พอดี เช่นหนักเกินไป ก็ปรับให้เบาลงมา
เบาหรือหย่อนเกินไป ก็ปรับให้ตึงขึ้นพอสบายเป็นต้น
ซึ่งขึ้นอยู่กับสติปัญญาของแต่ละคน
ไม่สามารถบอกเป็นสูตรตายตัวลงไปได้ เพราะปัญญาแต่ละคนไม่เท่ากัน

คนไหนพบความสมดุลได้มาก ก็สบายมาก พบความสมดุลได้น้อย
ก็สบายน้อย ถ้าใครไม่พบเลยก็ทุกข์เหมือนเดิม มีปัญหาเหมือนเดิม

ลองเอาเรื่องนี้ไปพิจารณาใคร่ครวญดูว่า ใช่หรือไม่ใช่ ใช้ได้หรือไม่ได้
ให้ลองทำดูก่อน อย่าพึ่งเชื่อ ถ้าสามารถเข้าใจได้ นำไปปฏิบัติแล้ว
เห็นก้าวหน้าได้ด้วยตนเอง ก็จะดีขึ้นตามลำดับ

จนเกิดมีปัญญาสัมผัสได้ว่า ทุกข์ทั้งทางกายและทางใจที่เคยมีแต่ก่อน ได้เริ่มลดลงๆตามลำดับ จนเห็นชีวิตจิตใจของตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงต่างเก่าล่วงภาวะเดิม

จากเคยเป็นคนทุกข์ง่าย เปลี่ยนเป็นง่ายที่จะสุข จิตเคยสงบยาก
แต่เปลี่ยนเป็นง่ายที่จะทำจิตให้สงบ
เคยเป็นคนขี้เกียจกลับเปลี่ยนเป็นคนขยันหมั่นเพียร
เป็นคนเคยคนอ่อนแอหวั่นไหวง่าย เปลี่ยนเป็นคนแข็งแกร่ง
กล้าเผชิญหน้ากับความทุกข์และปัญหาทุกรูปแบบ เคยเป็นคนก่อปัญหา
กลับเปลี่ยนมาเป็นนักแก้ปัญหาเป็นต้น
จึงขอให้นักปฏิบัติทุกท่านมีกำลังกายกำลังใจอย่างเข้มแข็งและต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอ

นวัตกรรมการเจริญสติ

ภาค ๒ การบูรณาการการเจริญสติกับการออกกำลังกาย

๑.จุดเกิดพลังของชีวิต

ข้อสังเกตของอาจารย์หมอวัลลภ นักจิตบำบัดชื่อดัง ของเมืองไทย
เกิดความสงสัยว่า หลวงพ่อเทียน
ท่านไปศึกษาหรือหยั่งรู้จุดเกิดพลังชีวิตนี้ได้อย่างไร เพราะตอนนั้น

หมอเอง ต้องลงทุนข้ามน้ำข้ามทะเล
ไปเรียนศาสตร์นี้มาจากมหาวิทยาลัย ระดับเกรดเอ
ของประเทศสหรัฐอเมริกา และใช้เวลาศึกษานานตั้ง ๑๓ ปี
ถึงได้ทราบว่า

การกระตุ้นพลังของชีวิต ทำได้โดยการใช้ฝ่ามือแตะเบาๆ
ที่สามจุดด้วยกัน คือ ๑.หน้าขา ๒ .หน้าท้อง ๓ .หน้าอก

และต่อมาได้มาทราบเรื่อง การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว
จากคนไข้ที่มารักษากับหมอเป็นประจำคนหนึ่ง ซึ่งเขาเล่าว่า
เขาไปพบวิธีการสร้างจังหวะแบบ ๑๔ จังหวะ ได้ไปเรียนรู้วิธีการนี้
จากหลวงพ่อเทียน หลังจากปฏิบัติกับท่านได้ไม่นาน
พบว่าอาการทางจิต ที่เคยรักษากับหมอมานาน แต่ยังเป็นๆหายๆอยู่
จนกระทั่งมาตั้งใจสร้างจังหวะตามแบบที่หลวงพ่อเทียนสอน
อาการดีขึ้นตามลำดับ

วิธีปฏิบัติ ก็จะทำโดยการยกมือเป็นจังหวะเบาๆ เริ่มต้น
จากการวางมือไว้ที่หน้าขา เลื่อนมือไปแตะผ่านแต่ละจุดให้ชัดๆ
เวลาทำก็ต้องมาแตะที่หน้าขา แนบมาที่ท้องชัด ๆ แนบมาที่หน้าอกชัดๆ
ทำต่อเนื่องตามรูปแบบสร้างจังหวะมือ ๑๔ จังหวะ
หมุนเวียนกันไปเรื่อยๆ ให้นานที่สุด พอทำไปนานๆ
และทำบ่อยๆทุกๆวัน ก็พบว่า ความรู้เนื้อรู้ตัวก็มีกำลังเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

๒.การเจริญสติแบบนี้ สามารถทำได้ผลทุกคน

การเจริญสติแบบนี้ไม่เลือกชาติ ศาสนาใดๆ เพศวัยใดๆ
ขอให้มีศรัทธาในการทำเท่านั้น
อาตมามีโอกาสไปบรรยายและจัดคอร์สอบรม

ทั้งที่ในประเทศสหรัฐอเมริกาและยุโรป มานานเกือบยี่สิบปี มักจะมีกลุ่มนักปฏิบัติฝรั่งถามเสมอว่า " วิธี Movement meditation แบบนี้เป็นของศาสนาพุทธ แล้วศาสนาอื่นๆ พวกเขาจะปฏิบัติได้ไหม?" อาตมาก็ถามย้อนถามไปว่า

" คุณคิดว่า ลมหายใจนี้ เป็นเรื่องของศาสนาไหน?" ฝรั่งก็ยอมรับความจริงว่า "ใช่ ๆ ลมหายใจไม่มีศาสนา มันคือชีวิตของเรา" ก็เลยตอบว่า" ปฏิบัติแบบนี้ ไม่ใช่ของศาสนาใด แต่มันเป็น The way of life การมีสติสัมปชัญญะไปกับการเคลื่อนไหว มันเป็นสมบัติของคนทุกคน และมันเป็นวิถีชีวิตจริง" แต่อาจจะเรียกไปตามศาสนานั้นๆ ศาสนาพุทธ เรียกว่า "อัษฎางคิกมรรค" เป็นต้น

ใครที่มีชีวิตอยู่ก็ต้องเคลื่อนไหว เพียงแต่ว่า มนุษย์ส่วนใหญ่รู้จักแต่การเคลื่อนไหวทางกาย มันเป็นการเคลื่อนไหวด้วยสติสัมปชัญญะแบบสัญชาตญาณ กำลังสติที่ได้ จึงไม่มีพละกำลังมากพอ ที่จะไปตามรู้การเคลื่อนไหวทางจิต และไม่มีความเร็วพอที่จะทำการดับทุกข์ได้

เพราะว่าเป็นการเคลื่อนไหวไปตามอำนาจของสติระดับ สัญชาตญาณ เป็นการรู้ตัวได้เพียงระดับเดียว

การรู้ตามสัญชาตญาณนี้ เป็นสติที่รู้เพียงวิธีตอบสนองความต้องการทางกาย รู้วิธีเอาตัวรอดเท่านั้น การรู้แบบนี้ อย่าว่าแต่คนเลย แม้แต่สัตว์ก็ยังรู้ของมันได้ เช่น

หมู หมา กา ไก่ เวลามันหิว มันก็รู้จักหาอาหารบำบัดความหิวของมันเอง เมื่อมีภัย ก็รู้จักหนีภัยเอง เวลาถึงฤดูสืบพันธุ์ มันรู้จักวิธีหาคู่ของมันเองเป็นต้น

แต่มนุษย์เป็นสัตว์ชั้นสูง สามารถพัฒนาระดับ

สติสัมปชัญญะ ให้สูงขึ้น จนเปลี่ยนเป็นปัญญาญาณได้ ถ้ามีแค่เพียงตอบสนองความอยาก หาที่อยู่อาศัย สืบพันธุ์และหนีภัยได้ ถ้ามนุษย์ ที่มีความสามารถเพียงแค่นั้น จะประเสริฐกว่าสัตว์ตรงไหน?

มนุษย์ แปลว่า ผู้มีใจสูง คือสามารถเจริญสติปัญญาให้เติบโตได้ ด้วยการใช้สติปัญญาตามระลึกรู้ หรือ อนุปัสสนา ตามเห็น วิปัสสนา ตามรู้ เข้าใจตนเองได้ไปสู่มรรคผลขั้นสูงไปตามลำดับ

แต่เพราะเราอยู่กับความรู้สึกตัวในระดับสัญชาตญาณมาตลอดชีวิตด้วยอำนาจของอวิชชา

บัดนี้ ที่เราได้มาฝึกสัมมาสติเบื้องต้น ด้วยการยกมือสร้างจังหวะนี้เรียกว่ามาฝึกจิตด้วยความรู้ระดับ วิชชา โดยอาศัยหลักสติปัฏฐานสี่ตามลำดับดังนี้

๓.สติปัฏฐานสี

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ที่ตั้งของการเจริญสติตามรู้ คือกายในกาย และเวทนาทางกาย คือพิจารณาให้เป็นสักแต่ว่าความรู้สึก มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา เป็นต้น

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ที่ตั้งของการตามรู้คือความรู้สึกสบาย ไม่สบาย พอใจ ไม่พอใจ ให้พิจารณาเป็นเพียงสักแต่ว่า ความรู้สึก มันมิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ที่ตั้งของการตามรู้คือจิตว่า เป็นเพียงความคิด มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา

ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ที่ตั้งของการตามรู้คือ อารมณ์ดีบ้างและไม่ดีบ้าง
ให้พิจารณาเห็นตามความเป็นจริงว่า มันเป็นเพียงอารมณ์ มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา

การมีสติตามรู้ ตามเห็น ตามเข้าใจความจริง ที่ปรากฏอยู่ในสี่สถานนี้ เรียกว่า สติปัฏฐานสี่ ตามรู้ไปเรื่อยๆ
ตราบใดที่มีการเคลื่อนไหวอยู่ในสี่ฐานความรู้สึกนี้

ในกายนี้มีการเคลื่อนไหวอยู่สองระดับคือ
มีเวทนาทางกายได้แก่ความรู้สึกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง เคร่ง ตึง
มีความรู้สึกปวดหนัก เบา หิวกระหายเป็นต้น

เราก็ตามรู้สึกตัวในขณะที่เราอยู่ในอิริยาบถต่างๆ เช่นยืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้น ให้มีสติตามรู้ไปอย่างสม่ำเสมอว่า
ขณะนี้ใจเราคิดหรือไม่คิด คิดดีหรือไม่ดี เราก็ตามรู้ดูใจไปเรื่อยๆ
ไม่ขาดระยะด้วยตาปัญญา

จำวิธีปฏิบัติไว้ง่ายๆดังนี้ว่า

"ตามดูกายเคลื่อนไหว ตามรู้ใจคิดนึก "

จิตเคลื่อนไหวเรียกว่า ใจนึกคิด แต่ว่ามันเคลื่อนไหวด้วยความถี่ที่สูง (High frequency) ไม่สามารถจะตามกำหนดรู้มันได้ง่าย

ลำพังสติสัมปชัญญะที่เป็นสัญชาตญาณ ไม่สามารถตามรู้จับจิตได้ทัน แต่เราต้องฝึกสติ ให้มีกำลังสูงขึ้นอีกระดับหนึ่งเรียกว่า สติปัฏฐาน(ตามที่กล่าวมาแล้ว)
เพื่อเพิ่มกำลังและความเร็วของจิตให้มีความถี่สูงเท่ากับจิต
ถ้าหากว่าเราฝึกสติ ความรู้สึกตัว ความถี่และความเร็วยังไม่สูงพอ
เราก็ไม่สามารถไปตามดึงจิตกลับมาได้

ดังนั้น เราต้องฝึกฝนใช้การเคลื่อนไหวกายนี้ มาแปลงเป็นพลัง
เป็นกำลังของสติ เพื่อให้มีความแม่นยำ ความว่องไวที่สูงมาก
โชคดีที่ได้พบวิธีเจริญสติแบบเคลื่อนไหว

เราไม่ใช้การฝึกสติกับลมหายใจเข้า หายใจออก
เพราะมันเป็นความรู้สึกตัวที่อ่อนแอและบางเบาเกินไป
ถ้าเรานั่งกำหนดรู้ลมหายใจ ลึก ตื้น สั้น ยาว ไปนานๆ ลมหายใจ
จะรู้สึกแผ่วเบาลงเรื่อยๆ เบาจนรู้สึกตัวไม่ได้
จิตก็ขาดกำลังสติสัมปชัญญะ ที่ชัดเจน
จิตของเราขาดกำลังสติประคับประคอง จิตก็จะหยุดนิ่ง
ดิ่งสู่การเคลิ้มหลับโดยอัตโนมัติ ไม่รู้สึกตัว
และจิตจะดับดิ่งเข้าสู่ภวังค์ได้ง่าย
เป็นเหตุใกล้ให้เกิดนิวรณ์ระดับต่างๆได้ง่าย
เพราะสติสัมปชัญญะไม่มีกำลังมากพอ

แต่วิธี การยกมือเคลื่อนไหว ๑๔ จังหวะนี้
เราสามารถลืมตายกมือได้ตลอดเวลา ความตื่นตา
ทำให้เกิดความตื่นใจได้มากขึ้นเรื่อยๆ

เราโชคดีที่ได้เจอเรื่องนี้ สำหรับคนที่ยินยอมพร้อมรับวิธีการนี้ได้
แต่คนที่รับไม่ได้ก็มีมาก ถ้ารับไม่ได้ก็เพราะโชคยังไม่มา วาสนายังไม่มี

ความดียังไม่พอ แต่คนไหนโชคมา วาสนามี ความดีพอ
เช่นคุณทุกคนที่มาเข้าคอร์สนี้ บางคน มีสติปัญญา วาสนาดี
มีความเพียร ปฏิบัติได้ไม่นาน สามารถเข้าใจตนเองได้
ก็เอาไปสอนได้เลย
มีคนไทยในเยอรมันมาเรียนด้วยกันที่วัดลาวฝรั่งเศสมากมาย
เขาเอาไปสอนกัน โดยไม่บอกว่าเป็นกรรมฐาน ให้รู้ว่า
เป็นสมาธิบำบัดอีกแบบหนึ่ง คล้ายๆการทำชี่กง โยคะ
ก็สอนเรื่องสมาธิอยู่แล้ว อันนี้ก็อีกวิธีหนึ่ง

๔.การบูรณาการ

การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ใช้ร่วมกันได้กับสมาธิบำบัด

ปัจจุบันหลวงพ่อเอาลมหายใจกับการเคลื่อนไหวมา บูรณาการ
เข้าด้วยกัน ก็สามารถแก้นิวรณ์ได้ดีมาก ขณะกำลังนั่งปฏิบัติ
มีความง่วง ความเบื่อ ความฟุ้งซ่าน ความขี้เกียจ
ความลังเลสงสัยอย่างใดอย่างหนึ่งเข้ามารบกวน
เราจะใช้กำลังสติแค่สร้างจังหวะมือ ไม่พอเสียแล้ว เราต้องใช้กำลังสติ
จากการเคลื่อนไหวส่วนอื่นๆเข้าไปช่วยด้วย เช่นสูดลมหายใจเข้าไปลึก
ๆแรงๆ หายใจออกยาวๆ ไม่ใช่หายใจปกติ ธรรมดา
ต้องใช้ลมหายใจตามสูตร สมาธิบำบัดแบบ SKT ของอาจารย์ ดร.สมพร
เข้ามาช่วยอีกแรง ถึงจะเอาอยู่
อาตมาได้ทดลองฝึกการใช้สมาธิแบบนี้เข้ามาช่วย ค้นพบว่า
ทฤษฎีการหายใจแบบเคลื่อนไหวแบบนี้

คือการสูดหายใจเข้าออก ร่วมกับเคลื่อนไหวไปพร้อมๆกัน เช่น
ขณะเวลาเดินจงกรม ก็เริ่มสูดลมหายใจเข้าไปเรื่อยๆลึกๆยาวๆ

พร้อมกับเดินจงกรมไป พอสุดลม แล้วกลั้นไว้ ๓ วินาที แล้วก็หายใจออกให้ยาวที่สุด พร้อมกับการเดินไปเรื่อยๆ ปรากฏว่า สามารถแก้นิวรณ์ได้อย่างรวดเร็ว ไม่กินเวลายืดเยื้อเหมือนเมื่อก่อน

ต่อมา ก็ได้นำไปทำการวิจัย ทดลองใช้ในคอร์ส อบรมการเจริญสติทุกๆครั้ง ทั้งในประเทศไทย และในยุโรป อเมริกา ก็ได้ผลดี มีคนเข้าถึงอารมณ์รูปนามได้เร็วภายใน หนึ่งวัน สองสามวันก็มี

เช่นโยมคนหนึ่ง ที่มาร่วมคอร์สที่ชิคาโก ปฏิบัติได้ ๒ วัน ก็ข้ามนิวรณ์ได้ ก็ได้ปีติได้อารมณ์ในวันนั้น จากเดิมจะใช้เวลา ๕-๗ วัน ถึงจะได้ปีติ ได้อารมณ์กรรมฐาน

ดังนั้น ทุกครั้งที่จัดคอร์สอบรม เมื่อนักปฏิบัติเกิดอาการง่วงเหงา เบื่อ เซ็ง ขี้เกียจ ฟุ้งซ่านขึ้นมา เราก็แนะนำให้ทดลองใช้ลมหายใจแบบ SKT นี้เข้ามาช่วยทุกครั้ง ก็ได้ผลทุกคน และเป็นประโยชน์ต่อการรักษาร่างกายให้เกิดความสมดุลไปด้วย

อาจารย์สมพร อธิบายว่า ตามหลักการแพทย์ บอกว่าอาการง่วงเกิดขึ้น เพราะออกซิเจนในสมองของเราน้อยลง เมื่อเราสูดลมหายใจเข้าลึกๆ เป็นการเพิ่มออกซิเจน การที่กลั้นลมหายใจ ๓ วินาที นั้น ในขณะที่เรากลั้นลมหายใจอยู่นั้น ตัวออกซิเจน จะเปลี่ยนเป็นเอนไซม์ ไปเลี้ยงสมอง ทำให้สมองสดชื่นขึ้นมาเอง ปัจจุบันอาจารย์ ได้รับทุนสอนเรื่องนี้โดยเฉพาะ เรียกทฤษฎีนี้ว่า SKT

๕.บูรณาการการเจริญสติกับการออกกำลังกายแบบทิเบต

ในระยะปีนี้ เราได้ทดลองออกกำลังกาย กับการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวอีกแบบหนึ่งที่ผสมกับลมหายใจเหมือนกัน เรียกว่า The five tibetan rites

เป็นการเจริญกรรมฐานแบบทิเบต หลังจากที่อาตมาฝึกทำมาทุกเช้า ช่วงตี ๔-๕ ต่อเนื่องกันมาหลายเดือน หลังจากทำวิธีนี้มาระยะหนึ่ง ปรากฏว่า ร่างกายก็เข้มแข็งสดชื่นทั้งวัน หลังออกกำลังแล้ว เราจะต้องดื่มน้ำอุ่นตาม อย่างน้อยก็ ๑-๕ แก้ว

ตอนหลังได้บูรณาการ เรื่องการเลือกรับทานอาหารมื้อเดียว พร้อมกับการออกกำลังกาย การดื่มน้ำ การทำกรรมฐาน เข้าด้วยกันทุกๆเช้า ให้กับนักปฏิบัติทุกคอร์สที่ตั้งใจปฏิบัติ และแนะนำให้ทำตามวิธีนี้ทุกคน ก็ปรากฏว่า

ทุกคนมีสุขภาพกายดี สุขภาพจิตก็เข้มแข็ง ในรายที่ตั้งใจทำอย่างจริงจัง ตั้งใจ ต่อเนื่อง และถูกต้อง ปรากฏว่า ทำให้ ความโลภ ความโกรธ ความหลงก็ลดลงตามลำดับ เห็นความก้าวหน้าปฏิบัติได้อย่างชัดเจน ความคิดปรุงแต่งก็ลดน้อยลงเรื่อยๆ   ก็สามารถดูได้ทั้งสี่ฐาน   ดูกาย ดูเวทนา ดูจิต ดูอารมณ์ก็ได้ด้วย

๖.สั่งความคิดได้ใช้ความคิดเป็น

การเคลื่อนไหวของกายนี้เป็นการเคลื่อนไหวชั้นหยาบที่สุด ต้องตั้งใจดูให้ชำนาญทั้งอิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย และในขณะที่เรานั่งนี้   มีเย็น ร้อน อ่อน แข็ง เคร่ง ตึง ในร่างกายนี้ เราก็ตามดูอีก ก็จะเห็นการเคลื่อนไหวของจิตออกมา เรียกว่าความคิด การเคลื่อนไหวของอารมณ์ออกมา เป็นดีหรือไม่ดี ก็ดูทั้งสี่ฐาน ก็ปรากฏว่าเราสั่งความคิดได้ เมื่อก่อนความคิดสั่งเรา

ถ้าความคิดสั่งเรา มันสั่งด้วยอำนาจของความอยาก คือตัณหา แต่ถ้าเราเจริญสติอย่างต่อเนื่อง จนเกิดปัญญาตาใจได้แล้ว เราก็สั่งความคิดได้ คือสั่งด้วยอำนาจของปัญญา

หลักสำคัญคือ ต้องตามรู้จักอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และรู้จักการเกิด ดับ โดยเรียนรู้จากของคู่ทั้งหลาย

ชีวิตของคนเรานั้นมีของคู่ เช่นหายใจเข้าคู่กับหายใจออก
การหยุดคู่กับการเคลื่อน อาการหนาวคู่กับอาการร้อน
ผู้หญิงคู่กับผู้ชาย สบายคู่กับความไม่สบาย ความโง่คู่กับความฉลาด
อะไรๆก็เป็นของคู่ทั้งหมด

สรุปแล้ว ของคู่นั้นเกิดจากใจของเราทำงานอยู่สองอย่างคือ เกิดและดับ

๗.วิธีแปลงการเกิด ดับให้เป็นตัวรู้

การเกิดดับเช่น ตัวเรานั่งอยู่รู้สึกสบาย สักพักความไม่สบายมันเกิด
พอลุกขึ้นความไม่สบายก็ดับไป ความสบายเกิดขึ้น
มีการเกิดการดับเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา แต่ตัวที่รู้จักใช้การเกิด ดับเป็น
เรียกว่า ตัวรู้

เราต้องมาฝึกตัวรู้เพื่อให้อยู่เหนือการเกิด ดับ อยู่เหนือของคู่
อยู่เหนือความพอใจ ความไม่พอใจ อยู่เหนือความเป็นหญิง เป็นชาย
อยู่เหนือความสุข ความทุกข์ โดยเอาตัวเกิด ดับ แปลงมาเป็นตัวรู้

ให้รู้การเกิด คือการเคลื่อน แล้วรู้การดับคือการหยุด
เวลาเคลื่อนก็คือการเกิด พอหยุดคือการดับ มารู้การเกิดกับการดับ
มาอยู่กับ เย็นร้อน เข้า ออก สูง ต่ำ พวกนี้เป็นการเกิดดับของรูป
เรียกว่าสมมุติ ตอนแรกก็ให้รู้แบบสัญญา จำไว้ก่อน

ฉะนั้น เราเจริญสติปัญญาตามรู้การเคลื่อนไหวไปอย่างนี้
ก็มีญาณปัญญา ตามรู้การเกิดการดับที่ลุ่มลึกมากขึ้นเรื่อยๆ
ให้ตามรู้เป็นจังหวะ ๆตามลำดับไป อย่าอยากได้ อย่าใจร้อน

นักวิทยาศาสตร์ เขาก็เลยประยุกต์เอาการเคลื่อนไหวของวัตถุต่างๆ
มาขยายให้มีความถี่สูงขึ้น เรียกว่าการเกิดการดับที่เป็นระบบดิจิตอล
เหมือนกับนามธรรม มีระดับความถี่สูง มาทำเป็นระบบเกิดดับทางวัตถุ
เป็นการเคลื่อนไหวผ่านสัญญาณดิจิตอล

๘.เจริญสติปัฏฐานให้ต่อเนื่องเป็นลูกโซ่

การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้
ท่านบอกให้ตามรู้ต่อเนื่องกันไปเป็นแบบลูกโซ่ มิใช่ทำแบบต่อเนื่อง
แต่ถ้าทำแบบต่อเนื่องเป็นเส้นยาวเหมือนเหล็กเส้น นั้นจะแข็งทื่อ
ทำไปได้ไม่นานก็ต้องหยุด ต้องเปลี่ยนไปทำกิจกรรมอื่นที่จำเป็นต้องทำ

ดังนั้นการเกิดดับก็จะเกิดเป็นข้อโซ่ ยืดหยุ่นได้
ให้เจริญสติปัฏฐานให้ต่อเนื่องเหมือนลูกโซ่
ไม่ให้ทำจังหวะต่อเนื่องเป็นเหมือนเหล็กเส้น ซึ่งเป็นสมถะ มันทื่อ
ไม่ยืดหยุ่น ทำให้เกร็ง เครียด ตึง หนัก เพราะ มีการเกิดทุกข์ตลอดเวลา
แต่ไม่มีการดับ หรือมีการดับตลอดเวลาแต่ไม่มีการเกิด
การเกิดการดับไม่สมดุลกัน

๙. ท่า(อิริยาบถ)ที่ใช้ในการปฏิบัติธัมมวิจยะ

ในวิธีการของหลวงพ่อเทียน จึงไม่จำกัดอิริยาบถ จะ ทำวิธีไหนก็ได้
หลวงพ่อได้ประดิษฐ์ไว้ ๑๓ ท่า (อิริยาบถ)ที่ใช้เป็นแนวทางปฏิบัติ

๑. พับเพียบซ้าย ๒. พับเพียบขวา

๓. นั่งคุกเข่า ๔. นั่งทับส้น

๕. ชันเข่า ๖. ยืนเข่า

๗. ขัดสมาธิ 1 ชั้น ๘. ขัดสมาธิ 2 ชั้น

๙. ขัดสมาธิ 3 ชั้น ๑๐. ท่านั่งเหยียดขา

๑๑. นั่งเก้าอี้ ๑๒. ท่ายืน

๑๓. ท่าเดินจงกรม

เราสามารถใช้ท่านอนได้ แต่ต้องใช้ในตอนกลางคืน
เมื่อเกิดอาการนอนไม่หลับขึ้นมา ก็ทำไปเรื่อยๆจนหลับไป
ถ้ายังนอนไม่หลับ ก็ตามดูลมหายใจไปเรื่อยๆ เบาๆ เดี๋ยวก็หลับไปเอง

๑๐. วิธีการนี้ไม่ได้สอนให้เชื่อ

วิธีการนี้ ไม่ได้สอนให้เชื่อ ให้ทดลองทำไปก่อน
แต่ต้องทำให้ถึงที่สุด หากไม่ถึงที่สุดแล้วมาบอกว่า วิธีนี้ใช้ไม่ได้
ก็ไม่ถูกต้อง ก็คงไม่ใช่แล้ว แต่ทำแล้วต้องทดสอบ เราต้องทำใจว่า
ทำเพื่อการศึกษา เพื่อการวิจัย แต่หากทำเพื่ออยากได้ผลสัมฤทธิ์
มันจะไม่ได้ แต่ถ้าทำเพื่อการศึกษา ว่ามันมีอะไรต้องทดสอบ
ต้องเรียนรู้มันไปเรื่อยๆ ให้วางใจอย่างนี้ ก็จะก้าวหน้าในการปฏิบัติ

๑๑.การเคลื่อนการหยุดต้องให้ชัดเจนเสมอ

ถ้าคนไหนจับหลักการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวได้
ก็จะก้าวหน้าในการปฏิบัติได้เลย

คนไหนยังจับการเคลื่อน การหยุด ไม่ชัด ก็ต้องมาซักซ้อมกันใหม่
เพราะการเคลื่อนไหว มีกับเราตลอดเวลา คำว่าหยุด
นั้นหมายถึงจะต้องมีการ "แตะ เกิดขึ้น แล้วเราก็จะมารู้สึกที่ขา
การหยุดของมือก็เหมือนกัน มีการเกิดใหม่ของความรู้สึกแตะ
เกิดขึ้นใหม

'

๑๒.เขื่อนแห่งสติ

การรู้แบบตั้งใจรู้นี้ เรียกว่า รู้แบบปัญญาญาณ การรู้แบบไม่รู้ตัว
เรียกว่าสัญชาตญาณ มันจะไปของมันเรื่อยๆ
การเคลื่อนไหวมาตลอดชีวิตนี้มีพลังมหาศาล
แต่ว่าเราไม่เคยเข้าไปใช้มัน
เพื่อจะเปลี่ยนแปลงมันเหมือนน้ำฝนที่ตกตลอดเวลา
น้ำไหลลงทะเลมหาศาล เมื่อมีเทคโนโลยีสมัยใหม่ขึ้นมา

สร้างเขื่อนกั้นน้ำ แล้วก็สามารถเก็บเอาการเคลื่อนไหว

ของน้ำทุกเม็ดที่จะไหลลงไป เพื่อนำมาใช้ประโยชน์ทางการเกษตร
และการไฟฟ้า

เขื่อนตัวนั้นเปรียบเหมือนสติที่สร้างเขื่อนขึ้นมา

สามารถสกัดกั้นการไหลของน้ำได้
สมาธิก็คือน้ำที่อยู่เหนือเขื่อนจำนวนมหาศาล
ปัญญาคือการระบายน้ำอยู่เหนือเขื่อนออกไปใช้ตามต้องการได้

สติ สมาธิ ปัญญาที่เกิดขึ้นกับเรา ก็เหมือนกัน
เพราะสติจะเข้าไปแปลงการเคลื่อนไหว ที่มีอยู่ในชีวิตประจำวันให้เป็นตัวรู้ แล้วเราก็ตั้งใจให้ตัวรู้เกิดขึ้นตลอด ก็จะเป็นสมาธิ

๑๗.สมาธิเป็นหรือสมาธิตาย

สมาธิมี ๒ แบบคือสมาธิเป็นกับสมาธิตาย
สมาธิเป็นหมายถึงเรารู้อยู่ว่ามันเกิดขึ้นอย่างไร ตั้งอยู่อย่างไร และดับไปอย่างไร

สมาธิตายพอเกิดขึ้นแล้ว

เราไม่รู้ว่ามันเกิดมาจากไหน ตั้งอยู่อย่างไร ดับไปอย่างไร
เพียงแต่นั่งนิ่งใจสงบ แต่เราไม่รู้ที่ไปที่มาของมัน
อันนี้เรียกว่าสมาธิแบบตายหรือสมถะ

สมาธิแบบเป็นคือรู้ว่ากายกับใจอยู่ด้วยกันตลอดเวลา

ท่านเปรียบพลังสมาธิเสมือนพลังน้ำที่ถูกกักเก็บไว้เหนือเขื่อน
เหมือนพลังงานในโลกนี้ มีแหล่งที่เกิดมาจาก ๒ ขั้วคือขั้วเกิด กับขั้วดับ
เช่นแสงสว่างเกิดขึ้นเพราะกำลังไฟ ๒ ขั้ว คือขั้วบวกกับขั้วลบ ที่พอดี
หากขั้วลบมากกว่าขั้วบวก หรือขั้วบวกมากกว่าขั้วลบ ไฟก็จะลัดวงจรช๊อตหรือดับ หรือพลังแสงสว่างจะไม่คงที่ มันจะเกิดการกระพริบ ฉันใดก็ดี

พลังทางกาย กับพลังทางใจก็เช่นกัน มันเกิดจากจุดเกิด ดับที่พอดีจะเกิด" มัชฌิมาปฏิปทา ก่อให้เกิด แสงสว่างแห่งความรู้ คือญาณปัญญา
อันนี้คือที่ไปที่มาของมัน ในตัวเกิดนั้นมีดับอยู่
ในตัวดับก็มีเกิดอยู่ในอัตราส่วนที่เท่ากัน จึงกลายเป็นตัวรู้

ตอนแรกนี้ จะรู้อะไร ไม่รู้อะไร ก็ขอให้ทำไปก่อน วันหนึ่ง เมื่อกำลัง สติ สมาธิ ปัญญา เกิดความพร้อม ความสมดุลพอดี ก็เกิดมัคคสมังคี ประจักษ์แจ้งเห็นการเกิดดับชั้นลึกสุดขึ้นมาเอง ตอนนั้น ก็จะเกิดแสงสว่างอย่างมหาศาลขึ้นในชีวิต และหมดสงสัยในทุกสิ่งทุกอย่างในที่สุด

นวัตกรรมการเจริญสติ ภาค 3

เหตุเกิดผลดับ

โดย พระพุทธยานันทภิกขุ

สำนวนการบรรยายของหลวงพ่อเทียนตอนหนึ่ง

ที่ท่านมักจะนำพุทธพจน์ตอนหนึ่ง มากล่าวเสมอๆในช่วงบรรยายว่า

"ท่านทั้งหลายเหมือนเราตถาคต จงทำแบบเราตถาคตนี้ แล้วท่านจะรู้ จะเห็น จะเป็น จะมีแบบเราตถาคตนี้"พุทธพจน์หรือคำตรัสของ

พระศาสดา หลวงพ่อท่านขยายความว่า เราทั้งหลายก็มีรูป นาม ธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ มีการเกิด แก่ เจ็บ ตายเหมือนกัน
ทุกคนที่ยังไม่ได้ฝึกฝนตนเองให้ดีอย่างถึงที่สุดแล้ว ก็เป็นเหมือนพระตถาคตหมด ยังมีกิเลสคือความโลภ ความโกรธ ความหลง เหมือนกันกับท่าน
ตามความนิยามนี้ เพราะคำว่า”ตถาคต” แปลว่า "มันเป็นแบบนั้นเอง หรือเป็นแบบนี้ทุกคน"

ความหมายตรงๆคือ เมื่อยังไม่ได้พัฒนาตนเอง เราก็เป็นเหมือนท่าน แบบที่ท่านเป็นมาก่อน ไม่ได้ต่างกัน

แต่เมื่อได้ฝึกฝนตนเองด้วยศีล สมาธิ ปัญญาแล้ว ก็ย่อมเกิดญาณปัญญา
เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ตามกำลังของศรัทธาและความเพียรของแต่ละคน พระพุทธองค์
ท่านได้ตั้งความเพียรพัฒนาตนเอง อย่างต่อเนื่องและไม่ท้อถอย
จนในที่สุดท่านได้ตรัสรู้ความจริงอันสูงสุด คือปรมัตถสัจจะ
ด้วยญาณทั้งสามระดับดังนี้

ญาณ ๓ (ความหมายตามคัมภีร์)

บุพเพนิวาสานุสสติญาณ คือความรู้เป็นเหตุให้ระลึก ถึงธาตุ
ถึงขันธ์ที่เกิดมาในอดีต คือการระลึกชาติของตนได้หลายๆชาติจนนับชาติไม่ถ้วน
ที่เคยใช้ชีวิตเวียนว่ายตายเกิดมา ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

ตรัสรู้ยามกลาง เรียกว่า จุตูปปาตญาณ คือความรู้เห็นในการจุติ(ดับ)
และอุบัติ(เกิด) ของสัตว์โลกทั้งหลายได้ง่าย หรือเรียกว่าได้ ทิพยจักขุญาน

อาสวักขยญาณ คือการรู้จักวิธีในการกำจัด

ขัดเกลากิเลสอาสวะให้สิ้นไปจากจิตได้เอง

ญาณ ๓ (ความหมายภาคปฏิบัติ)

๑. บุพเพนิวาสานุสติญาณ

เมื่อนักภาวนา ได้ทำความเพียรด้วยหลักสติปัฏฐานสี่ แบบต่อเนื่องเป็นลูกโซ่
กำลังของสัมมาสติ สัมมาสมาธิเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ไม่ขาดช่วง
ทำให้ความรู้สึกตัว ความรู้สึกใจ
จิตสามารถรวมลงในอารมณ์ปัจจุบันได้ง่ายและรวดเร็ว
เมื่อญาณปัญญาเกิดความแก่กล้าระดับหนึ่ง
จิตไม่ถูกปกคลุมด้วยอารมณ์ความคิดปรุงแต่งต่างๆ ก็ย่อมเกิด
ปัญญาญาณหยั่งรู้ถึง เรื่องราวต่างๆที่ผ่านมาในอดีต
นับแต่วินาทีชีวิตที่กำลังผ่านไป จิตจะหวนกลับระลึกเห็นเรื่องราวต่างๆ

ที่จิตเคยเก็บสั่งสมซึมซับรับรู้ไว้ในรูปของจิตใต้สำนึก จะฉายออกมาอย่างชัดเจน เสมือนดูภาพยนต์หรือทีวีย้อนหลัง ที่เราเคยบันทึกเก็บไว้เป็นเวลาอันยาวนาน ตลอดมาหลายภพชาติที่เป็นเรื่องราวของเหตุการณ์เหล่านั้นเคยผ่านเข้าในจิต สามารถระลึกเห็นเรื่องเก่าๆ ที่ตนเองผ่านมาในอดีต ตั้งแต่จำความได้จนถึงปัจจุบัน

มีเหตุการณ์ทั้งดีและร้าย ที่เกิดด้วยอำนาจของความโลภ ความโกรธ และความหลง ที่ครอบงำชีวิตเรามาตลอด หลายภพชาติ

ระลึกได้ว่าตนเองเคยทุกข์เพราะความโลภ ความโกรธ ความหลง มานานเท่าไร นักภาวนาคนไหน จะสามารถระลึกได้ เห็นได้มากน้อยแค่ไหน ก็ขึ้นอยู่กับกำลังญาณปัญญาของใคร จะมีกำลังแก่กล้ามากน้อยเพียงใด และขึ้นอยู่กับกำลังบุญบารมีของคนๆนั้นด้วย เช่นบางคนสามารถ

หยั่งรู้ระลึกได้ทุกเรื่อง ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ทุกช่วง ทุกชาติ บางคนก็รู้เห็นได้บางเรื่องๆ ที่ชัดมากๆเท่านั้น บางคนก็เห็นได้บางเรื่อง แบบหยาบๆ ไม่ละเอียดลึกซึ้ง

จะได้ประโยชน์อะไร

ในการบรรลุถึงปุพเพนิวาสานุสติญาณ

การได้ญาณหยั่งรู้ชาติหนหลังได้ ทำให้นักภาวนาผู้บรรลุเข้าถึงญาณนี้ ได้เห็น ความโลภ ความโกรธ ความหลง เรื่องที่เราระลึกได้เช่น ปีนั้นเราเคยป่วย ปีนั้นเราเคยเรียนจบ ปีนั้นเราเคยได้ประสบอุบัติเหตุ ปีนั้นเราเคยประสบความสำเร็จ เราเคยถูกหวยรางวัลที่หนึ่ง ส่วนเหตุการณ์ที่ละเอียดกว่านั้นเราจำไม่ได้ แต่ทั้งหมดทั้งปวงที่เราระลึกได้ เป็นเรื่องหลักๆที่เกิดในชีวิตมี แค่ ๓เรื่องเท่านั้น คือ เรื่องโลภ เรื่องโกรธ เรื่องหลง แต่ใน ๓ เรื่องมันขยายเป็น ๑,๐๐๐ เรื่อง ๑๐๐,๐๐๐ เรื่อง

ถ้าการระลึกชาติอย่างนี้ มีขึ้นและเป็นผลดีต่อการตรัสรู้คือเกิดความสลด สังเวชว่า "ฉันนี้ตกนรกมาแล้วเท่านี้ ขึ้นสวรรค์ไปแล้วเท่านี้ครั้ง ไปเป็นเปรตมาแล้วเท่านี้ครั้ง เกิดเป็นเดรัจฉานอสุรกายมาแล้วเท่านี้ครั้ง" นึกได้อย่างนี้แล้วก็น่ากลัว โยมนึกย้อนหลังถึงตัวเอง บางครั้งรู้สึกว่าน่ากลัวไหม หวาดเสียวไหม เราก็คล้ายๆอย่างนั้น แล้วรู้สึกสลดสังเวชในอดีตชาติของเรา ท่านเรียกว่าญาณ ที่แล้วๆมาเพราะไม่เคยรู้สึกสลดสังเวชในอดีตชาติของตัวเอง เราจึงไม่เรียกว่า ญาณ

เราต้องเกิดสลดสังเวช ระดับที่ว่า ไม่เอาอีกแล้ว ไม่เป็นอย่างนี้อีกแล้ว ไม่โลภอีกแล้ว ความโลภทำให้เราตกนรกเป็นเปรตมากี่ ๑๐๐,๐๐๐ ชาติ เราโกรธเราตกนรกมาไม่รู้เท่าไหร่ เราหลงเป็นเดรัจฉานมาไม่รู้กี่อย่าง ไม่เอาอีกแล้ว เข็ดขยาด ถ้าเราขยาด เราก็จะเกิด"ญาณปัญญา"ขึ้นมาพิจารณา "บุพเพนิวาสานุสติญาณ"ว่า เราเห็นเรื่องราวในอดีตต่างๆ "เห็นแต่ความทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นตั้งอยู่ และทุกข์เท่านั้นดับไป" ไม่มีอะไรที่จะเป็นสุขได้เลย แล้วเราจะไปเกิดอีกทำไม เราจะไปรักไปหลงอีกทำไม แล้วท่านก็เกิดความเบื่อหน่ายอย่างสุดขีด แล้วเราเคยเบื่อหน่ายอย่างนั้นไหม การมีสมบัติไม่ไหวแล้ว เราไม่มีดีกว่า มีลูกก็ลำบาก มีเมียก็ลำบาก ฉันไม่เอาอีกแล้ว

"ความสลดสังเวชครั้งแรกของหลวงพ่อเทียน"

หลวงพ่อเทียนท่านสลดสังเวช ตอนที่โกรธภรรยาของท่าน แล้วภรรยาท่านย้อนท่านคำหนึ่งว่า "ทำบุญขนาดนี้ก็ยังโกรธอีกหรือ ทำบุญถึง ๕ วัด กฐิน ๕ กอง ก็ยังตกนรกอีกหรือ" ท่านเกิดสลดสังเวชขึ้น ท่านเกิดปัญญาญาณตอนนั้นท่านได้ "บุพเพนิวาสานุสติญาณ " พอท่านเกิดญาณนั้น ท่านวางแผนหนีออกจากบ้านเลยเหมือนเจ้าชายสิทธัตถะได้ "ญาณ" ตอนที่ไปเห็นนางพิมพามีราหุลว่า " บ่วงเกิดแล้ว" ท่านจึงคิดว่าหนีดีกว่า แต่ท่านประมวลว่าเป็นคืนเดียว จริงๆเหตุการณ์มันเรียงลำดับความเบื่อหน่าย มาเรื่อยๆ ตั้งแต่ ท่านเห็นบ้านเมืองต้องสู้รบมีสงคราม มีความอิจฉาพยาบาท

ในฐานะที่ท่านเป็นนักปกครอง ต้องเห็นชีวิตในหลายๆรูปแบบ มีแต่ปัญหาเรื่องทุกข์ทั้งนั้น เราอย่าไปยินดีพอใจอะไร อย่างนี้เรียกว่า บุพเพนิวาสานุสติญาณ

การระลึกชาติได้มีประโยชน์อะไร

๑. ทำให้เกิดความสลดสังเวช

๒. ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายภพชาติต่างๆ

๓. ทำให้ได้แจ่มแจ้งบทเรียนชีวิตจริง

๔. นำบทเรียนชีวิตแห่งความทุกข์ทรมาน ที่ได้รับจากภพชาติต่างๆที่ผ่านมา เป็นอุบายธรรม นำมาสอนใจตนเองและผู้อื่นให้เบื่อหน่ายในการเวียนว่าย ตายเกิด

๕.ทำให้เกิดความเชื่อที่มั่นคง ไม่หวั่นไหวในคำสอนของพระบรมศาสดา

๖. ทำให้เชื่อสนิทในเรื่องกฎแห่งกรรม เชื่อผลแห่งกรรม ทำให้เป็นเหตุให้ต้อง เวียนว่าย ตายเกิดในภพชาติต่างๆได้จริง

๗.ทำให้เข้าใจแจ่มแจ้งในหลักอริยสัจจ์อย่างไม่ขัดข้องสงสัย

๘. สามารถทำตนให้พ้นทุกข์ได้ง่าย เพราะรู้เหตุและทางไปสู่มรรค ผล นิพพานได้อย่างชัดเจนแจ่มแจ้งแล้ว

ได้ประโยชน์อานิสงส์อะไร

ในการบรรลุถึงจุตูปปาตญาณ

เบื้องต้น เราต้องเห็นเหตุเกิดของความเกิด ให้ชัดเจนก่อนว่า การเกิดที่เป็นรูปธรรม และทุกคนสัมผัสได้ง่ายๆ ก็คือ

เกิดรู้สึกพอใจในความสบายกายและความไม่พอใจในความไม่สบายกาย
แต่เพราะเราไม่รู้ตามความเป็นจริงว่า ความรู้สึกสบายและไม่สบาย
มันเป็นกฎของไตรลักษณ์ เราจะรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจ
มันก็เกิดของมันอยู่อย่างนั้น เพราะมันเป็นสังขารธรรม ต้องเปลี่ยนแปลง
เป็นความรู้สึกสบายบ้าง ไม่สบายกายบ้างตลอดเวลา
แต่เพราะเราไม่เคยเจริญสติปัญญาที่ถูกต้องมาก่อน เราจึงเข้าใจผิดคิดว่า
ความรู้สึกสบายเป็นตัวตนที่คงที่ ไม่อยากให้เปลี่ยนแปลง
แต่เมื่อความสบายต้องเปลี่ยนแปลงไปตามกฎของ อนิจจัง
เป็นความรู้สึกไม่สบายกาย และไม่ชอบใจในความรู้สึกนั้น
เราก็พยายามหาทางให้ความรู้สึกสบายคงอยู่ต่อไปนานๆ
แต่มันก็เกิดการปรับเปลี่ยน เคลื่อนไหว ไปตลอดเวลา
แล้วเราก็ไม่เคยคิดจะหาความจริง หรือที่ไปที่มาเกี่ยวกับความรู้สึกนี้ว่า
ความสุขความทุกข์ ที่ตนเองกำลังได้สัมผัสอยู่ขณะนี้ มันเกิดมาจากอะไร

ด้วยความเคยชินหรืออวิชชา เราก็ได้แต่ดิ้นรนหาความคงที่ของความสบายกาย
ความสบายใจไปเรื่อยๆ แต่เราก็ไม่เคยรักษาความสุขไว้ได้อย่างใจต้องการ
ก็รู้สึกเกิดความไม่พอใจ เพราะไม่ได้สมใจอยาก ก็เป็นทุกข์ทั้งกายและใจ
เพราะความไม่รู้ความจริงหรืออวิชชาสวะนั้นเอง

จุตูปปาตญาณในภาคปฏิบัติแบบเคลื่อนไหว

จุตูปปาตญาณ คือญาณที่หยั่งรู้ หยั่งเห็น
ถึงการจุติ(ดับ)และการอุบัติ(เกิด)ตามความเป็นจริง ทั้งระดับรูปหรือสมมติ
และระดับนามหรือปรมัตถ์

คำนิยามของคำว่า "จุติ" แปลว่า "การดับ การสิ้น การเคลื่อน" "อุบัติ" แปลว่า
"การเกิดขึ้น การประจวบ การประสบ การพบเห็น" จึงแปลรวมๆว่า
"การหยั่งรู้หยั่งเห็นการเกิดและการดับ"

เราเคยสังเกตกันบ้างไหมว่า การจุติและอุบัติของร่างกายหรือรูป มาจากไหน
เพราะเหตุไร เราจึงเคลื่อนไหวได้ ทำไมเราจึงพูดได้ กินได้ ตาจึงเห็น

จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รับรส ทำไม ใจจึงสัมผัสอารมณ์ และรู้เรื่องได้
พวกเราเคยคิดจะหาคำตอบ จากเรื่องง่ายๆแบบนี้กันบ้างไหม?

หากใคร เริ่มเกิดข้อสงสัยแบบนี้ขึ้นมา แสดงว่า
วุฒิภาวะทางจิตวิญญาณเริ่มเกิดแล้ว แต่สำหรับคนที่ไม่เคยฝึกฝนวิปัสสนา
จนเกิดญาณปัญญาที่ถูกต้องมาก่อน แทบจะเป็นไปไม่ได้เลยว่า เขาจะรู้สึกอยากรู้
อยากเห็นในเรื่องเหล่านี้

แต่สำหรับผู้แสวงหาความจริงในระดับวิปัสสนา เราจะใส่ศึกษาในสิ่งเหล่านี้ว่า
มันมาจากไหน แล้วเริ่มตามหาคำตอบไปเรื่อยๆ เมื่อได้พบเงื่อนไขที่ดี
เช่นได้พบกับกัลยาณมิตร ที่รู้ความจริงเรื่องนี้ และตนเอง ก็เกิดความใส่ใจใฝ่รู้
ที่จะศึกษา ตามลำดับ และตามรู้ เฝ้าดูความจริง ให้ลึกลงไป ในเรื่องนี้ไปเรื่อยๆ
พยายามตามศึกษาหาเหตุผล ไม่หยุดยั้ง ในที่สุดจะค้นพบความจริงว่า
ชีวิตมันเป็นไปตามกฏของการเกิดอยู่สองอย่างเท่า นั้นเอง คือการจุติ
และการอุบัติ

ในเบื้องต้น เราจะเริ่มเข้าใจการเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป แบบง่ายๆของรูปก่อน
เราจะพบว่า การเกิดดับ ของชีวิตเรา ปรากฏตลอดเวลา เราจะรู้หรือไม่รู้ก็ตาม
และสรรพสัตว์ทุกตัวตน ตกอยู่ภายใต้กฏเกณฑ์อันนี้เหมือนกันหมด ไม่ยกเว้น
เมื่อพิจารณาลึกลงไปตามลำดับ

จะเห็นชัดว่า การเกิดเป็นเรื่องของสสารหรือรูป
และการดับเป็นเรื่องพลังงานหรือนาม และเห็นความจริงว่า **การเกิดทำให้มีรูป
การดับทำให้มีนาม**

ลำดับต่อมา เราจะเห็นความจริงว่า การเกิดและดับ เป็นเหตุต้นๆ
ที่ทำให้มีรูปและนามปรากฏขึ้น และเพราะมีรูปมีนาม จึงทำให้เกิดความรู้สึก

สบายกาย และความพอใจเกิดตามมา และความพอใจนั้น
ก็ดับไปตามกฏเดิมของมัน

การดับไปของความรู้สึกสบายใจและความพอใจ
ก็ทำให้เกิดความไม่สบายใจและความไม่พอใจเข้ามาแทน อย่างนี้เรียกว่าเห็น
การเกิด-ดับ สลับกันไปสลับกันมา

ความพอใจ ไม่พอใจ เกิดมาจากความรู้สึกสบายและความไม่สบาย
ตัวไหนเป็นเกิดและตัวไหนเป็นการดับ เราก็จะเห็นสองอย่างนี้คู่กันไปเรื่อยๆ

สรรพสัตว์ทั้งหลายกำเนิดมาจากการเกิดและการดับ

ต้นกำเนิดของ"ของคู่"ทั้งหลายทั้งปวง
มาจากการกำเนิดของการเกิดและการดับทั้งหมด ในที่สุด มันจะเกิดภาวะคู่ขึ้นมา ตามกฎดั้งเดิมของมัน คือจังหวะของการเกิด-ดับ ทำให้เกิดธรรมชาติของคน และสัตว์ทั้งปวง ต้องมีอวัยวะเป็นคู่ๆขึ้นมา เพื่อทำงานตามหน้าที่ของการเกิด-ดับ เช่น การหายใจเข้า เป็นอาการของการเกิด การหายใจออก เป็นอาการของการดับ และทำงานอย่างนี้เพื่อปรับชีวิตให้เกิดความสมดุลไปตลอดเวลา

การเกิด - ดับ ไม่สมดุล

ทำให้เกิดความทุกข์

ความทุกข์เกิดขึ้นเพราะการเกิดและการดับไม่สมดุลกัน เมื่อใด
การหายใจเข้าหายใจออก   เกิดความไม่สมดุลขึ้น เช่นหายใจเข้า
ยาวกว่าหายใจออก หรือหายใจออกยาวกว่า หายใจเข้า
ก็จะเกิดความผิดปกติทันที จะก่อให้เกิดความขัดข้อง เช่น รู้สึกอึดอัด เหนื่อย
หัวใจเต้นแรงขึ้น เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและจิตใจ
รู้สึกกระสับกระส่ายกระวนกระวายเป็นต้น อาการไม่สบายกาย ไม่สบายใจ
ก็ปรากฏชัด นั้นเรียกว่า "ทุกขัง"

ความไม่สมดุล

เป็นต้นเหตุของไตรลักษณ์

ถ้าเราเคยเรียนรู้และเข้าใจหลักปริยัติ เราจะเห็นชัดทันทีว่า ตามหลักสัจธรรมที่แท้แล้ว "อนิจจัง" เป็นต้นเหตุของการ"เกิด"

"อนัตตา" เป็นต้นเหตุของการ"ดับ" เมื่อใดการทำงานของกฎ อนิจจังและอนัตตา ไม่สมดุลกัน จึงเป็นต้นเหตุให้เกิด "ทุกขัง"

ด้วยอาศัยกฎเกณฑ์ของธรรมชาติอันนี้ ไตรลักษณ์จึงเกิดขึ้น หรือที่เรารู้จักกันในภาษาปฏิบัติว่า "เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป"นั่นเอง

ต้นกำเนิดของอิทัปปัจจยตา

บัดนี้เราทราบแน่ชัดแล้วว่า ถ้าการเกิดและดับทำงานสมดุลกัน หรืออนิจจังและอนัตตา ทำหน้าที่อย่างสมดุลกัน ทุกขัง ก็เกิดไม่ได้

ดังนั้น เราจึงสรุปได้ว่า เมื่อวงจรของอุบัติและจุติ (เกิด-ดับ) ทำงานสมดุลกัน ทุกข์ไม่เกิด เมื่อขาดสมดุลกัน ทุกข์ก็เกิด

ขอให้สังเกต การทำงานของอาการเกิด และดับ ที่เป็นรูปธรรม ดัง ตัวอย่างของการทำงาน ของสิ่งเป็นคู่ๆ ดังต่อไปนี้ เช่น

ก้าวหน้า-ถอยหลัง เหลียวซ้าย-เหลียวขวา กะพริบตา- ลืมตา การหยุด-การเคลื่อน การหายใจเข้า-หายใจออก เป็นต้น

ในองค์ประกอบของรูป ก็แยกเป็นสองส่วนเช่นกัน

สมองซีกซ้าย-ซีกขวา ปอดซีกซ้าย-ซีกขวา ไตซีกซ้าย-ซีกขวา ขาแขนซ้าย-ขวา เป็นต้น

แม้รูปที่ไม่มีวิญญาณ ก็ไม่พ้นที่จะเป็นไปตามกฎสากลอันนี้ ซึ่งมีลักษณะเดียวกัน เช่น พืชเกือบทุกชนิด มีเมล็ดหรือเม็ดมีสองซีกเหมือนกันหมด เช่น ถั่วก็มีสองซีกเป็นต้น มันสากลไปหมด

ฉะนั้น เพราะมีสภาวะคู่ของการเกิด-ดับทั้งรูปธรรม นามธรรม ก็ตกอยู่ในกฎนี้ทั้งหมด
ก็เลยเห็นว่าสรรพสัตว์ทั้งหลายก็เกิดมาจากการเกิดการดับนี่เอง. นี่คือ หลักที่มาของอิทัปปัจจยตา ที่เราสวดกันว่า" เพราะมีสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ หรือ เพราะไม่มีสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงไม่มี"   ถ้าจะพูดเป็นรูปธรรม เช่นว่า เพราะมีสุข จึงมีทุกข์ เพราะมีเกิด จึงมีตาย เพราะมีแก่ จึงมีเจ็บ เพราะมียากจน จึงมีร่ำรวย เพราะมีขี้เกียจ ขยันจึงมี เป็นต้น
ทุกข์ล้วนมีที่เกิดของมันคือเพราะมีอนิจจัง   จึงมี อนัตตา

ต้นตอของกฎปฏิจจสมุปบาท

เรื่องนี้มีท่านผู้รู้กล่าวไว้ในหลักของตำราหรือคัมภีร์ ไว้มากแล้ว จนเป็นที่เข้าใจกันโดยทั่วไป ดังนั้น ในที่นี้ จะไม่ลงลึกในรายละเอียดมากนัก แต่จะมาเสนอในรูปของความเข้าใจในภาคปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวเท่านั้น เพื่อนำไปใช้ได้เลย

ในปฏิจจสมุปบาท ตามตำราท่านแบ่งไว้สองสายเหมือนกันคือสายเกิด เรียกว่า "สมุทยวาร" และสายดับ เรียกว่า "นิโรธวาร

ได้กล่าวถึงกฎของการเกิดดับ ในความหมายของรูปธรรมมาพอเข้าใจได้แล้ว แต่ในความหมายของนามธรรม ในภาคปฏิบัติก็เคยกล่าวถึงแล้ว ดังนั้น จะกล่าวเพิ่มเติมในภาคปฏิบัติให้เข้าใจชัดยิ่งขึ้น

เพราะไม่รู้เท่าทันการเกิดและการดับ

เรียกว่า"อวิชชา"

ความพอใจ ความไม่พอใจมันเกิดมาจาก การเกิดและการดับ แต่เพราะไม่รู้เท่าทัน มันเกิดขึ้นก็ไม่รู้ มันดับไปก็ไม่รู้ เมื่อไม่เห็นการเกิด ก็ไม่เห็นการดับ มันก็เลยเปลี่ยนเป็นการเกิดปรุงแต่ง ไปตามอาการ จากการไม่รู้เท่าทันสังขาร ความไม่รู้มันก็เกิด ไป เรื่อยๆ

เพราะการดับทางจิตมันละเอียดมันลึกเกินกว่า สติระดับสัญชาตญาณจะรู้เท่าทันได้

ในภาคปฏิบัติจริง ก็ต้องฝึกฝนสติปัฏฐานเบื้องต้น ให้เห็นการเกิดดับทางกาย ทางเวทนา ให้ชัดเจน ไปเรื่อยๆ เนืองๆให้เกิดความชำนิชำนาญ ก่อน (เคยกล่าวราย ละเอียดไว้ในที่ต่างๆแล้ว เป็นที่เข้าใจกันแล้ว ไม่นำมากล่าวในที่นี้อีก) จากนั้น การเกิดดับทางจิต ทางอารมณ์มันปรากฏขึ้นเอง ตามหลักของวิปัสสนาญาณ

ในเบื้องต้น ต้องหมั่นขยันปฏิบัติ เพื่อทบทวนความแม่นยำและความถูกต้อง ใช้สติสัมปชัญญะเฝ้าดู กายและเวทนา ทบทวนไปทบทวนมาให้มากๆ จนสติสัมปชัญญะละเอียดเข้าๆ จนเกิดสมาธิ ปัญญาญาณแหลมคม และฉับไวมากขึ้นๆ เราจะเริ่มเห็นการเกิด ดับของจิตแบบหยาบๆ ในรูปของความคิดอันเกิดจากความพอใจ และความไม่พอใจได้ชัดขึ้น โดยมีเพียงสติคือตัวรู้ที่เกิดด้วยญาณเบื้องต้น สามารถเข้าไปตามดูการเกิดและการดับ ที่ทำงานในรูปของความคิด

ถ้าหากเรามีการพัฒนาฝึกฝนตามหลักสติปัฏฐานสี่ อย่างถูกต้อง เราก็จะเห็นความคิดง่ายๆ เมื่อมีการปรารภความเพียรอย่างถูกต้อง ตามหลักของสัมมาวายามะ ต่อเนื่องยาวนานมากขึ้น ญาณปัญญาจะเริ่มแก่กล้ามากขึ้น ก็จะเริ่มตามเห็นความคิดขั้นละเอียดได้เร็วขึ้น จากความคิดที่ตามรู้ได้ยาก ก็ตามรู้ได้ง่ายขึ้น แต่ถ้าขั้นตอนการฝึกฝน ไม่จริงจัง ไม่ตั้งใจให้ถูก สติก็จะไม่ต่อเนื่อง ไม่ถูกต้องไปเรื่อยๆ เราก็จะ

ไม่รู้จักการดับตามความเป็นจริง เมื่อไม่รู้จักการดับ เราก็ไม่รู้จักการเกิด คือเราจะไม่เห็นตัว การเกิด และการดับที่ถูกต้องชัดเจน

ต้นตอของหลักความสมดุลหรือมัชฌิมาปฏิปทา

ระหว่างรูปกับนาม เราจะต้องฝึกฝนให้เห็น การเกิดดับทางรูปให้ชำนาญก่อน เพราะการเกิดดับทางรูป เห็นได้ง่าย เพราะมันหยาบ การเกิดดับทางจิตหรือนาม มันประณีตละเอียด   เมื่อเห็นการเกิดและการดับของรูปนามปรากฏชัด ในเบื้องต้น เราจะเข้าใจเห็นแจ้งการแยกตัว ของรูปและนาม เบื้องต้นให้เฝ้าตามดูการเกิดดับของรูปนาม ที่ปรากฏออกมาในรูปของความรู้สึกหนัก-เบา เย็น-ร้อน อ่อน-แข็ง เคร่งตึง-หย่อน เคลื่อน-หยุด สบาย-ไม่สบายเป็นต้น

เราต้องยอมรับความเป็นจริงที่ปรากฏทางรูปนามให้ได้ก่อนว่า มันมิใช่เรา มิใช่ตัวตนที่เป็นแท่งๆอย่างที่เราเคยรู้ แต่มันคือรูปของความรู้สึกที่ปรากฏออกมาทางรูปและนามเท่านั้น เฝ้าดูไปเรื่อยๆอย่างนี้ จนกว่าวิปัสสนาญาณจะปรากฏตัวของมันเอง ในวันหนึ่ง เราก็จะเกิดญาณรู้เอง ซึ่งเราบางคน เคยได้ทราบคำอุทานของท่าน อัญญาโกณฑัญญะ ตอนที่ท่านได้ดวงตาเห็นธรรมกันมาแล้วว่า

"สิ่งใด สิ่งหนึ่งมีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งปวง ก็มีการดับไปเป็นธรรมดา"   เราจะเข้าใจในเบื้องต้นว่า เกิดเท่าไหร่ตายเท่านั้น เกิดเท่าไหร่ดับเท่านั้น ด้วยความเป็นธรรมดาอย่างนี้แล้ว เราจะต้องอยู่กับร่างกายที่มันกำลังเกิดดับด้วยความรู้ เพื่อที่เราจะได้ใช้การเกิดดับให้เป็นประโยชน์ เพื่อเราจะได้ไม่หลงต่อภาพมายาของการเกิดดับนี้ แต่ทุกวันนี้เราไม่รู้ เราไปหลงว่า การเกิดการดับ นี้เป็นของเรา แทนที่จะเห็นการเกิดดับนี้ เป็นธรรมชาติอันหนึ่ง   เราจะต้องรู้จักใช้มัน ให้เป็นประโยชน์ ทำให้ร่างกายนี้มีความรู้ ความเข้าใจอะไรได้มากขึ้นๆ เพื่อที่เราจะไม่เดือดร้อนเป็นทุกข์ เมื่อเราทำได้ คนอื่นก็ทำได้

พวกเราเคยได้ฟังเทปซีดี ของหลวงพ่อเทียน มาบ้างแล้ว เรามักจะได้ฟังคำพูด ที่ท่านยกมาจากพระพุทธพจน์เสมอๆว่า

"เราตถาคตไปถึงแล้วแห่งนั้น เธอทั้งหลาย ต้องทำอย่างเราตถาคตนี่ แล้วจะรู้ จะเห็น จะเป็น จะมี อย่างเราตถาคตนี้"

คือไปถึงแล้วแห่งนั้น คือไปถึงตัวสติ ตัวสมาธิ ตัวปัญญาที่มีอยู่ในตัวคนทุกคน แล้วนำตัวสติ สมาธิ ปัญญานั้นมาฝึกฝนให้มันเกิดมีในใจของเรา แล้วนำมาบอกต่อๆกันไป เมื่อเรารู้จักทางออกจาก ความคิดทั้งดี ทั้งชั่ว ทั้งถูกทั้งผิดได้แล้ว จิตของเราก็จะหลุดออกจากมายาของการเกิดดับได้ เพราะความไม่รู้ด้วยอำนาจของอวิชชา

พอท่านใดรู้อย่างนี้แล้ว"วิชชา"มันเกิดครั้งแรก ความจริงสภาวะนี้มันมีอยู่แล้ว กฎเหล่านี้มันมีอยู่แล้ว เพียงท่านมาค้นพบ แล้วนำมาเผยแพร่

การค้นพบทางวิทยาศาสตร์ ทำให้เราสะดวกสบาย เท่านั้น แต่ไม่ได้รับความสงบ แต่พระพุทธเจ้า ท่านเห็นว่า ความสะดวกสบายทำให้คนหลงในมายา ของการเกิดดับมากขึ้นๆ แล้วทำให้คนหลง ไปยึดติด กับมายา ปรากฏการณ์ ของรูปนามและนามรูป เหล่านี้มากขึ้น ในที่สุด ตัวทุกข์ก็เพิ่มขึ้น

พระพุทธเจ้าทรงประกาศให้เจริญตัวรู้อันเกิดจากการปฏิบัติตามหลัก

สติปัฏฐานสี่ อย่างถูกต้อง เพื่อทำให้เกิดตาปัญญา หรือธรรมจักษุ รู้เห็นและเข้าใจการเกิด-ดับ ในรูปของปรากฏการณ์ ทางกายทางจิต ท่านบอกว่าเราไม่ต้องยึดติด ลุ่มหลง ปรากฏการณ์ของการเกิด การดับของวัตถุ เพราะมันจะทำให้ตาปัญญาของเราบอด และทำให้เป็นคนหลงทาง ถ้าคนยิ่งฉลาดในวัตถุเท่าไร ก็สรรสร้างปรุงแต่งให้วัตถุกามและกิเลสกาม มีความละเอียดปราณีตยิ่ง มีการเพิ่มรสชาดแหลมคม จัดจ้านรุนแรงให้เกิดกับ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอารมณ์ มีพลังในการดึงดูดจิตใจมากขึ้นเท่านั้น โดยเฉพาะปุถุชนคนหนาด้วยกิเลส ไม่ต้องพูดถึง ต้องถูกอำนาจของสิ่งเหล่านี้ครอบงำ จนจมติดมิดหัวเลยทีเดียว และนักภาวนาที่พึ่งเริ่มต้น ก็เกิดอาการท้อถอยหมดกำลังใจ เมื่อต้องเผชิญและต่อกรกับพลังอำนาจของความ รุมเร้าเย้ายวน ดึงดูดของความละเอียดประณีต ของวัตุกามชั้นไฮเทคทั้งปวง

ยิ่งไม่รู้เท่าทัน

ก็ยิ่งหลงหมกมุ่นในความละเอียด

คนที่ไม่มีโอกาสฝึกฝนทางจิตวิญญาณ
ย่อมไม่มีทางที่จะรู้เท่าทันเล่ห์กลมนต์มายาของ วัตถุกามทั้งหลายแน่นอน ดังนั้น
ปุถุชนคนอ่อนด้อย ทางสติปัญญา จะไม่มีอำนาจต่อลองใดๆกับ
อำนาจกิเลสกามได้เลย พวกเขาต้องถูก ยั่วย้อมมอมเมา
ด้วยการหลอกล่อของคนฉลาด ที่มีอำนาจทรัพย์และมิจฉาปัญญาทางวัตถุ
ผลิตวัตถุกามในยุคสมัยใหม่ให้มีไฮเทคมากขึ้น เรื่อยๆในที่สุด
ความลุ่มหลงในวัตถุ ขั้นละเอียดประณีต จะทำให้จิตใจของมนุษย์ต่ำลง เรื่อยๆ
จนกลายเป็นสัตว์ เพราะความแผ่ขยายของลัทธิวัตถุนิยม
จนคนกลายเป็นสัตว์มากขึ้นเรื่อยๆ เช่น สิ่งเสพติดทุกรูปแบบ
ทั้งที่มาในรูปแบบของอาหาร ยาบำรุง ยากระตุ้น เกม และอบายมุขการพนัน
ทุกรูปแบบ สิ่งเหล่านี้ ล้วนทำให้คนเสพติด ลุ่มหลงได้ทั้งนั้น ทั้งๆที่ทุกคนก็รู้ว่า
กินแล้ว มันติดแต่ก็ยังกิน เพราะจิตวิญญาณของเขา
อ่อนล้าเกินกว่าจะต่อลองยับยั้งได้

อาตมาไดรับฟังปัญหาจากโยมคนหนึ่ง อาตมาถามเขาว่า
"ลูกชายเป็นอย่างไรบ้าง" เขา ตอบว่า "ก็ติดเหมือนเดิม
(ติดสิ่งเสพติด)แหละขอรับ เลิกไม่ได้" ก็ถามต่อว่า

แล้วจะทำอย่างไร เขาตอบอย่างหมดอาลัยว่า

"ก็ต้องให้เงินเขาไปซื้อ ถ้าไม่ให้มันเสพ มันก็อาละวาดเอา มันจะฆ่าจะทำร้าย
เด็กหนุ่มๆ แถวนี้เป็นเหมือนกันหมดท่าน ต่อไปประเทศไทย
จะอยู่ไม่ได้เพราะเรื่องนี้ ผมก็ต้องหาเงินให้ลูกมันได้เสพได้กิน"

ฟังแล้วเศร้านะ! เราก็ไปลุ่มหลงว่าเสพแล้วเราได้นิพพานดิบๆ
เมื่อใดรสนี้ขาดหายไป ก็อยู่ไม่ได้กลายเป็น สัตว์นรกเลย
คนก็ตกเป็นทาสของมันไปเรื่อยๆ แล้วก็มีเยอะเสียด้วย

พระพุทธเจ้าเห็นอย่างนี้ ก็ไม่ได้เผยแพร่เรื่องความละเอียดลึกซึ้งของรูป
แต่ท่านชี้ให้เห็นโทษของการไม่รู้เท่าทันในรูป และวัตถุกามทั้งหลาย
ท่านสอนให้สร้างสติปัญญา เพื่อให้รู้เท่าทันกิเลสกามของใจเราเอง

เพราะกิเลสกามของเราเอง จึงทำให้ใจหลง ทำให้ใจคนกลายเป็นสัตว์ เป็นเปรต
เป็นสัตว์นรก ไปหมดทั้งโลก โลกของเราก็เต็มไปด้วย ภัยอันตรายรอบด้าน

ในที่สุดท่านก็เลยไปประกาศในเรื่องการดับกิเลสในจิตใจ
ไม่ให้เกิดความอยากคือตัณหาราคะ ในทุกๆ กรณี

บางคนสงสัยว่า "พระพุทธเจ้าท่านจะรู้เรื่องวิทยาศาสตร์บ้างไหม?"
ท่านรู้เรื่องนี้ดีกว่า นักวิทยาศาสตร์ทั้งหลายเสียอีก
นักวิทยาศาสตร์ต่างหากที่ตามหลังพระพุทธเจ้า แต่เขากลัวเสียศักดิ์ศรี
ด้วยมีอัตตามานะว่า เขาตรัสรู้กันมาเอง ค้นพบมาเอง ความจริงลึกๆแล้ว
ล้วนศึกษาตามความรู้ของพระพุทธเจ้าทั้งนั้น

ดังนั้น ถ้าหากว่าเราจะเอารายละเอียด เรื่องของวัตถุไปเผยแพร่ โลกนี้
มันจะกลายเป็น สงครามตลอดกาล เป็นสนามรบตลอดกาล
คนจะต้องแย่งวัตถุกัน แต่วัตถุมันมีจำกัด ใช้แล้วก็หมดไป
แต่ความอยากของคนไม่มีจำกัด สัตว์มันกินอิ่มแล้วก็จบ หิวก็หาใหม่
ไม่ต้องสะสม แต่คนยิ่งมีกำลังมากยิ่งสะสมมาก ต้องรบราฆ่าฟันกัน

ดังนั้น ท่านจึงประกาศตรงข้ามว่าให้ดับ เพราะความอยากเป็นที่มาของรูปหยาบ
กลาง ละเอียด ให้ดับความอยากให้มากที่สุด คนก็จะอยู่ด้วยกันได้ด้วย
เมตตาและสัมมาปัญญา แต่คนที่มีศรัทธา ตั้งใจจะมาเรียนรู้ศึกษารู้เรื่องนี้
มันหายาก คนที่ฉลาดที่รู้เรื่องนี้ก็มีน้อย
เพราะมันเป็นการทวนกระแสความอยาก
ส่วนคนดีมีปัญญาที่จะขวนขวายศึกษาเรื่องนี้อย่าง จริงจัง ก็พอมีอยู่บ้าง
บุคคลเหล่านี้ จะกลายเป็น ลูกตุ้ม ถ่วงกระแสให้โลกมันเสื่อมช้าลง
แต่ในที่สุดมันก็ต้องเสื่อมสลายแน่นอน เพราะคนไม่สนใจความจริงเรื่องนี้
มันมีมากกว่า กันจนเทียบส่วนต่างกันไม่ได้ แต่ว่ามันช่วยให้เสื่อมช้าลงหน่อย
เผื่อว่า มีคนที่มีบุญกุศลมาเกิด ได้มีเวลาให้ท่านมาสร้างบุญบารมี
เวลาเกิดวิกฤติใดๆเกิดขึ้นในโลก

คนพวกนี้จะได้ไม่ต้องตกลงไปในวังวนของนรก เปรต อสุรกาย เดรัจฉาน
คือความทุกข์ทรมานทางจิตใจ ในทุกๆดวงใจของเขาเหล่านั้นเอง

พวกเราเกิดมา ได้พบคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็ให้รีบปฏิบัติกัน
อย่ามานั่งหลับง่วงเหงาหาวนอน ถ้าเกิดวิบัติ วิกฤตโลกไปทั่วโลก ในปีนี้ปีหน้า
หากเรายังขืนช้าก็จะสร้างบุญบารมีไม่ทัน เมื่อภัยมันมาถึงตัวแล้ว
สิ่งที่เราต้องรีบทำ คือสนใจสร้างสัมมาสติ สัมมาปัญญา

ดังนั้น เวลาปฏิบัติอย่าไปปฏิบัติด้วยความอยาก มันทำให้เราช้า
จงทำแบบไม่อยาก ทำด้วยศรัทธา

ความแตกต่างระหว่างศรัทธากับความอยาก

คำว่าศรัทธากับความอยากต่างกันอย่างไร?
ความอยากกับศรัทธาเหมือนหัวรถไฟขบวนเดียวกัน
(หัวเดียวกัน)แต่มันกลับข้างกัน ถ้ามันแล่นไปในทางที่ทางถูกมันเป็นศรัทธา
เป็นศรัทธาก็เป็นทางสัมมาทิฏฐิ ถ้ามันแล่นไปทางที่ผิดมันก็เป็นความอยาก
เป็นตัณหา ก็เป็นมิจฉาทิฏฐิ ถึงแม้จะเป็นรถขบวนเดียวกันก็ตาม

ความอยากที่เป็นศรัทธา เป็นความอยากที่ประกอบ ด้วยบุญกุศล
ที่เกิดจากความเห็นชอบหรือถูกต้อง มีความเพียรชอบ
มีการกระทำที่ถูกต้องเป็นต้น

ส่วนความอยากที่เป็นตัณหา เป็นความทะยานอยาก ที่เกินกำลัง
เกินความสามารถของตน แต่ด้วยความอยากได้วัตถุกามทั้งหลาย
ที่ตอบสนองความต้องการของกิเลสตน แบบเกินกำลังความพอดี เช่น
คนอยากได้ทรัพย์มาใช้จ่ายมากๆ
แต่ไม่ขยันทำมาหากินให้เหมาะสมกับกำลังของตน เช่นทำแต่น้อย
แต่อยากได้มากด้วยอำนาจของ ความโลภเป็นต้น จึงก่อให้เกิดอกุศลธรรมต่างๆ

ตามมาเช่น การเอารัดเอาเปรียบ เห็นแก่ตัว
การทำทุจริตผิดกฎหมายในรูปแบบต่างๆเป็นต้น

ดังนั้น พระพุทธองค์กล่าวว่า **"การไม่เจริญปัญญาสัมมาทิฏฐิเรื่องเดียว ทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นตั้งอยู่ และทุกข์เท่านั้นดับไป เมื่อไม่มีทุกข์ ก็ไม่มีอะไรเกิด ไม่มีอะไรดับ"**